

	باره عير الصحيحة:	حه، وعلامه (*) امام العب	لمه (🗸) امام العباره الصحيا	السوال الأول في علا
()		ثر من الشراب الطبيعي.	() الشراب الصناعي صحِّي أك
()	اصر الغذائية.	ر عنيَّة بالعن ل إلى وجبات متوازنة غنيَّة بالعن	
()		وجبات، من الصحِّي تناول الحلو	
()	9	نظيف عند تقطيع الخضراوات و	
()		السلامة في المطبخ، استخدام ال	
			أغنه الصحتحه في ثمنُ.	السؤال الثاني اختر الا
		•	محِّية تكون باستخدام	🊺 إحدى طرق الطهي غير الص
	د البخار	ج الشوي	ب القلي	أ السلق
	د السكَّريات	ج الدهون	ب الأملاح	
			على نسبة عالية من الده	
	د المشوية		🖵 المسلوقة	i
	فدامها.	إلى أن يحين وقت است	وم يجب وضعها في	🗘 للمحافظة على سلامة اللحر
	د أكياس بلاستيكية		ب مكان دافئ	
		ء المناقشة.	ينموقفك أثنا	🧿 التفكير في الحُجج والبراها
	د يزعزع	ú	🖵 يهز	
	•		دًّا أثناء صناعته، هذا يعني أنَّ ال	The second secon
	د نظیف	ج غير نظيف		أ غير مخلوط الله الله
			الزيت لأن القلي يجعل الطعام	
ي	د بروتينيًّا وغير صحِّ	ج دهنيًّا وصحِّيًّا		أ بروتينيًّا وصحِّيًّا
		F		منوعة مراكب المصنوعة مراكب المصنوعة مراكب الميار الميا
	د ثقيلة الوزن	ج مطلية بالألوان	즺 خفيفة الوزن	أ تسخن بسرعة
		• ····		(٩) إحدى مميزات الشراب الطب
	د الفيتامينات	ج السكّريات	ب الدهون	
		•		🕠 حتى يكون الطعام صحيًّا ا
	د الحبوب الكاملة	ج الدهون	긎 البروتينات	أ الفيتامينات





رة غير الصحيحة:	عة، وعلامة (X) امام العبا	لمة (🗸) امام العبارة الصحيد	السؤال الاول 🖊 ضع علا
\		ًا عن البوتاجاز شيء غير ضرور:	() توجيه وقارض الأوان رويرً
)		، على البودجار سيء عير تطرور. مراوات تزداد العناصر الغذائية فب	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
))		، على الوجبات لتكون وجبات ص	
<u>'</u>	بي الحر		کی یعنی وضع بعض مسیرات کی یجب استخدام مکوِّنات طاق
)			ي ب مساعد تبريد الشراب في النا
<i>(.</i>			
		إجابة الصحيحة مِمًّا يلي: _ٍ	السؤال الثاني اختر الإ
		د تكون سامة عند خدش الطلاء.	ً) الأوانيق
د الورقية	ج ذات الطلاء	ب الألومنيوم	
		للوجبات الغذائية الصحِّية.	ريعتبرمز
د الحلوى	ح السمك المشوي	ب البطاطس المقلية	أ اللحوم المُصَنَّعة
			ع يكون الطعام دهنيًّا وغير م
د الخبز	ح السلق	•	أ الشوي
	، من	" طفال يجب أن يحتوي على القليل	
د البروتين		ب الفاكهة	
	۪دافئة.	وتحتاج بيئة رطبة و	و تتغذى البكتيريا على
د النشويات	ج الفيتامينات	🖵 السكَّريات	أ الأملاح
		شراب لحمايته من	رُّ تُضاف المواد الحافظة للن
د العفن	ج الغليان	🕂 الماء	أ الحموضة
		مام عند تقديمه هو نوع من	۷ً إضافة شرائح الليمون للط
د تعلیبه	ج تخزینه	. تغليفه	أ تزيينه
		بدلاً من المشروبات الغازية.	🔥 يمكن تناوُل
د القهوة	ح الآيس كريم	ب الماء	أ العصائر المُصَنَّعة
	• *******	ن الألومنيوم بأنها	م تتميَّز المقلاة المصنوعة مر
د لونها واحد	رخيصة الثمن	긎 غالية الثمن	أ تمتصُّ الروائح
	ريا.	شراب لحمايته من العفن والبكتي	نُ تُضاف لا
د الألوان	ج المواد الحافظة	ب الفاكهة	أ المُنكِّهات الصناعية





ير الصحيحة:	عبارة غ	عيحة، وعلامة (X) امام ال	ضع علامة (١٠) امام العبارة الصد	السؤال الاول
)			بق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ.	رُ يُفضَّل شراء الملاء
)			برار باستخدام الماء والصابون ضروري	
)		<u></u>	رب المياه الغازية بكثرة.	9
)		، بحقل لمن الشراب باكتًا.	رب عند تحضير الشراب الصناعي، . نظيف عند تحضير الشراب الصناعي،	4
)			لة غير المقلية بالزيت بقدر الإمكان ليكر	
/				
			اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:	السؤال الثاني
			ي فساد الطعام هو	رُ السبب الرئيسي ف
ماء البارد	د الـ	ج البكتيريا والعفن	🕌 الزيت والملح	أ الخل والزيت
•		لأملاح المعدنية هو الشراب	ري على نسبة كبيرة من الفيتامينات واا	🦒 الشراب الذي يحتو
طبيعي	د الـ	ج الفاسد	ب الصناعي	أ المُعلَّب
	***************************************	لعمة الحمضية هي	ِ بأنها خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأط	🦈 الأواني التي تتميَّز
ألومنيوم	د الا	ج الزجاجية	ب البلاستيكية	أ الاستانلس
			مريعة يسبب الشعور بــ	😧 تناوُّل الوجبات الس
سرور	د ال	ج الدعم	ب عدم الارتياح	أ السعادة
	فيه.	العناصر الغذائية الموجودة	لخضراوات يعمل على	🧿 الإفراط في طهي ا
فظ	د د	ج تقليل	ب إخفاء	أ) زيادة
			ية للمحشي تتمُّ إضافة	🥎 لرفع القيمة الغذائ
كثير من الملح	د الـ	ج السكَّر	ب الدهون	أ اللحم المفروم
		حِّية.	اللحوم والدجاج لتكون ص	🔖 يُفضَّل عدم
ي	د قا	ج شوي	🗭 سلق	أ) تناول
		داخل الثلّاجة.	إذا تُرك لفترة طويلة	🛕 معظم الطعام قد
نْلُّ	د ية	ج يغلي	ب يسخن	أ يفسد
	لسكَّر.	ب هو عدما	ين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشرا	🤦 سبب ظهور طبقت
سخين	د ت	ج خلط	إضافة	أ) جودة
		•	ملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها	妏 يُفضَّل استخدام ال
		🕂 لا تجمع البكتيريا	ي	أ لا تخدش الأوان
		د ثقيلة المدن	وافر	7 تتفاعل مع الأح





ىير الصحيحة:	ارة د	يحة، وعلامة (X) امام العب	لمة 🖊) امام العبارة الصد	السوال الاول 🔰 ضع علا
)			بيرة لا يقلِّل من العناصر الغذا.	
)			بيره 2 يتس من المصلوبة من أجل و	/·*
)			. والأملاح في الوجبات السريعة	
)			منيوم لا تتفاعل مع الأطعمة الـ	
)				و إبقاء اللُّحوم ومنتجات الألب
			احاية الصحيحة ممًّا بلي:	ا السؤال الثاني اختر الا
			0	
		-	البكتيريا أثناء تصنيع الشراب	
لبيع	1 2		ب التسخين	أ الخلط
			هما السبب الأساسي لفساه	
لتبريد	7	ح الماء	ب التسخين	
				 ۳ نسبة الفيتامينات والألياف
نخفضة	9 7	ج متوسطة		أ مرتفعة
1.1.				٤) الشوي والتحمير من طرق
خليل	2	ج طهي		(أ) تخزين ما المحمد السماح السام
1 11111				و الملاعق المصنوعة من الس
لتصق الطعام بها	د ي	ج تجمع البكتيريا	-	أ صلبة ومتينة
لطبيعي المعلَّب	13		الشرابقليلا ب الطازج	"
تطبيعي المعتب			لحارج للحفاظ على	
لمُخزَّنة	1 2	عير الصحِّية عير الصحِّية	🖵 الفاسدة	i i
		، السكَّر مقارنة بالشراب الطبيع		م يحتوي الشراب الصناعي ع
عالية ١	**		ى . ب متساوية	أ قليلة
			•	41 1 11 17 0
ملحًا	د ه	ج سكَّريًّا	بروتينيًّا	
				ر الضمان استمرار النمو والح
طعام فاسد	2	ج طعام صحًى		أ وجبات سريعة





, العبارة غير الصحيحة:	بحة، وعلامة (٪) أمام	لامة 🖊) أمام العبارة الصحب	السؤال الاول / ضع عا
1		ما کی تا در الگ	ā
)			۲ تحتوى الوجبات السريعة
)	7.3.4	يعه الصحية. نه غني بالفيتامينات والأملاح الم	7 الترمس من الوجبات السر
)		له علي بالفيداميدات والأملاح الما شعر أو تغطيته أثناء تحضير الد	7.77
)			
)	يم.	ىعه في الطبق بشكل مرتَّب ومنخً	
		لإجابة الصحيحة مِمًّا يلي:	السؤال الثاني اختر ا
	•	سريعة غير الصحِّية) أيُّ ممَّا يلي من الوجبات ال
د حمص الشام	ج الترمس	🕂 البطاطس المقلية	أُ الذُّرة المشوية
	عِعله غير صحِّي.	في طهي الطعام لأن ذلك يج	ن يجب تجنُّب﴿
د القلي	ج السلق	ب الشوي	أ الخبز
-	•	غير اللاصق بأنها	٣ تتميَّز الأواني ذات الطلاء
د سعرها رخيص		🕂 مصنوعة من السيليكون	
	ن.	يحتوي على الفيتامينات والمعاد	ئ الطعام
د الصحِّي	ج المقلي	ب المُعلَّب	5
			🧑 ظهور البقع الداكنة على اا
د صحِّي	ج طازج	ب نظیف	
•		ليف أثناء تحضير الشراب الصنا	
د سليمًا		🕂 باردًا	The second secon
		مطبخالبدء في	
د خلال	ح أثناء	ي بعد	1
	تناوله.	لريقة سليمة قد يكون من	٨ إذا لم يتم حفظ الطعام بط
د الخطير	ج السليم		
	SMIT .	من السكّر والماء وكمِّيَّة	i i
د الطازج	ج الفاسد	🕂 الصناعي	أ) الطبيعي
		12.75.	ي. الملاعق
د الخشبية	ج البلاستيكية	•	أ) السيليكون



إجابة الاختبار

السؤال الأول:

- X
- VO
- XT
- V (1)
- V (0)

السؤال الثانى:

(۱) القلي

و يدعم

٩ الفيتامينات

- (٢) الألياف
- 🥎 غير نظيف
- (٧) دهنيًّا وغير صحِّي (٨) خفيفة الوزن

😙 السريعة

(٤) الثلَّاجة

🕠 الدهون

السؤال الأول:

- X
- X
- VT

إجابة الاختبار

- V (1)
- X O

السؤال الثانى:

() ذات الطلاء

🧿 السكَّريات

- (٦) العفن
- 💎 تزيينه

(٣) القلي

- 😢 السكَّر
- (٨) الماء

(٩) رخيصة الثمن

1 المواد الحافظة

🕜 السمك المشوي

إجابة الاختبار

السؤال الأول:

- V
- VO
- XT
- 10 VE

السؤال الثانى:

- (١) البكتيريا والعفن
- 😙 الاستانلس
 - 💜 قلي
- 🕠 لا تخدش الأواني

🕥 اللحم المفروم

۸ يفسد

😢 عدم الارتياح

ه تقلیل

9 خلط



إجابة الاختبار

السؤال الأول:

- X
- VO
- VO
- X (1) X (o)

السؤال الثاني:

التسخين (١)

(٩) دهنيًّا

- (٢) العفن
- 🧿 لا تخدش الأواني 🌎 الصناعي
- 🕦 طعام صحِّي

إجابة الاختبار

😙 منخفضة

💜 الطازجة

السؤال الأول:

V

ہ فاسد

(٩) الصناعي

- VO
- 1
- X (1)

(٤) طهي

🔥 عالية

V (0)

السؤال الثانى:

- (١) البطاطس المقلية
- ر لونه داكنًا
- 😙 سهلة التنظيف
- 🔥 الخطير

😉 الصحِّي

- 💜 قبل
- - 1 السيليكون



المهارات المهنية

الصف الرابع الابتدائي - الفصل الدراسي الثاني





في بعض الأحيان نشعر بالجوع ونلجأ الي الوجبات السريعة لنتناولها بين الوجبات مثل:

الدجاج المقلى البطاطس المقلية المشروبات الغازية الحلوى الوجبات السريعة مغرية لتناولها بسبب : انه يمكن الحصول عليها بسهولة – عادة ما يكون مذاقها لذيذ .

ولكنها ليست صحية بسبب:

غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والالياف فيها منخفضة .

الوجبات السريعة

تحتوي علي كمية كبيرة من السكر والكثير من السكر مضر لنا .

> تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون ، وهي مضرة لنا اذا تناولنا كمية كبيرة منها .

تحتوي علي كميات كبيرة من الملح ، نحتاج الي بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب ألا نفرط في تناوله .

لا تحتوي علي الحبوب الكاملة أو علي الكثير من الألياف .

تناول الوجبات السريعة تسبب لنا عدم ارتياح لذلك: من الأفضل لك في حالة شعرت بالجوع تناول الوجبات الخفيفة الصحية بين الوجبات مثل:

الترمس

يحتوي علي نسبة عالية من البروتين

غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن

كذلك يمكننا أن نجعل الوجبات السريعة صحية أكثر عن طريق:

- تناول البطاطس المشوية بدلاً المقلية .
- شرب الماء وعصير الفاكهة الطبيعي الذي يحتوي على القليل من السكر بدلاً من المشروبات الغازية .
 - تناول أطباق مثل البليلة أو حمص الشام.

المناقشة: هي عملية تبادل للأراء والحجج.

الأمور الواجب مراعاتها أثناء المناقشة:

- التفكير بالحجج التي ستقدمها.
- التفكير في الأدلة والبراهين التي تدعم موقفك خلال المناقشة.
- يمكن أن تكون الأدلة " تجارب شخصية أو حقائق أو أراء " .
- خلال المناقشة حاول إقناع زملائك بأن لديك الحجج الأقوى.
 - تذكر أن تحترم زملاءك وحتي وإن كنت لا توافقهم الرأي .

يجب ان تستمتع لأراء الأخرين ولا تقاطع أحداً أو ترفع صوتك أو تتكلم بفظاظة.



الذرة المشوية





الموضوع الخامس



- تفسد العديد من الأطعمة ان لم يتم حفظها بطريقة مناسبة .
- في بعض الأحيان تبدو الأطعمة غير المحفوظة غير فاسدة ولكن قد يكون من الخطير تناولها .

تعيش كائنات مثل البكتيريا والعفن علي اسطح المطبخ وفي الهواء وفي الطعام ، وتتغذي هذه الكائنات علي السكريات والعناصر الغذائية الأخرى.

علل - أهمية حفظ الأطعمة في مكان بارد مثل الثلاجة ؟ ج - لتجنب تعرضها للفساد ، لأن البكتيريا والعفن ينمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة.

<u>تجنب تناول الطعام " إذا فسد " كما في الحالات الأتية :</u>

- إذا تركت اللحم أو الدجاج أو السمك أو اللبن خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارًا (ولمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة) ، فقد تمرض إذا تناولتها.
 - الفواكه والخضروات التي تبقى خارج الثلاجة قد تبدأ بالتخمر بعد فترة من الوقت، وقد تصبح ليّنة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة. كما أنّها قد تجذب الذباب والحشرات الأخرى.



لاحط: يفسد الطعام ويتعفن اذا ترك في الهواء بسبب وجود البكتيريا والعفن والفطريات وهي كائنات دقيقة تنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة ويزداد بمرور الوقت .



إرشادا<mark>ت لل</mark>محافظة علي <mark>سلامة الط</mark>عام

- استخدم المكونات الطازجة فقط.
- اغسل الفواكه والخضروات وتخلص من الفاسد منها .
- اغسل يديك باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدًا
- امسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده.

- ابق اللحوم ومنتجات الالبان في الثلاجة الي ان يحين وقت استخدامها .
- استخدم لوح تقطيع وسكينًا نظيفين ، واغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء علي البكتيريا .
 - اذا كان شعرك طويلاً فاربطه الي الخلف او قم بتغطيته.
- ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة ، ولا تتركه على البوتاجاز او المنضدة.





المهارات المهنية

الصف الرابع, الابتدائي - الفصل الدراسي الثاني

الموضوع السادس



الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

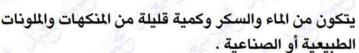
الشراب الطبيعي

المكونات مزيج من الماء والسكر

وعصير الفاكهة الطبيعي

عن بالفرة المرزات

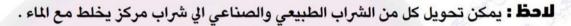
الفائدة غني بالفيتامينات و الغذائية الأملاح المعدنية



يحتوي علي نسبة أعلي من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.

الشراب الصناعي

يتكون من الماء والسكر لذلك يزود الجسم بالطاقة ، إلا ان كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جداً.



طريقه اعداد الشراب وحفظه :

- يتم تسخين الشراب لدرجة حرارة مرتفعة مما يساعد على القضاء على البكتيريا .
 - ثم يتم إضافة مادتين حافظتين ؟ لحماية الشراب من العفن والبكتيريا.
 - ثم يتم تعبئتها في زجاجات وبذلك يمكن ان تدوم لفترات طويلة بدون ان تفسد .

بعض مشكلات صناعة الشراب الشائعة وطرق حلها :

(X)

المشكلة

أذا بدا لون الشراب داكنًا جداً



هذا يعني ان السكر المستخدم غير نظيف ، ويجب عليك استخدام سكر نظيف بعد تصفيته جيداً .

الحل

المشكلة

<mark>ظهور طبقتان منفصلتان " طبقة</mark> صافية " و أخر*ي* " عكرة " .



تحدث هذه المشكلة بسبب ان السكر لم يخلط بالشكل الصحيح ، لذا بجب عليك إضافة السكر الي السائل عندما يكون ساخنًا ليسهل خلطه .

الموضوع السابع

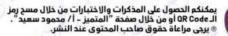
السلامة في المطبخ

كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ يجب علينا الالتزام بقواعد السلامة خلال تواجدنا في المطبخ ومنها:

- 1- استخدام البوتاجاز بشكل أمن يحافظ علي سلامتنا .
- 2- اشعال عود الكبريت بعيداً عنك عندما تريد إشعال البوتاجاز.
 - 3- توجيه مقابض الأواني بعيداً عن طرف البوتاجاز.
- 4- حافظ علي سلامتك عند استخدام السكين واحرص علي تقطيع الطعام بعيداً عن يديك .
 - 5- لا تقطع الطعام أبدًا فوق حوض المطبخ.









<u>أدوات الطهي</u>

<u>أُولاً : أُواني الطهي المعدنية</u>

1 - المقلاة المصنوعة من الألومنيوم :



- تتوفر بالعديد من الألوان لأنها تتطلي من
 - ثمنها زهيد.

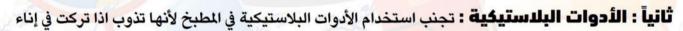
2 - الأواني ذات الطلاء غير اللاصق :



- تسخن بسرعة.
- لا يلتصق بها الطعام " أي ان الطعام لا يحترق بسرعة فيها " .
 - يسهل تنظيفها .

3 - الأواني المصنوعة من الفولاذ (الاستانلس)

- مقاومة للصدأ.
- خفيف الوزن.
- لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية ، لذلك يمكن استخدامها في اعداد صلصات الطماطم والاطباق التي <mark>تحتوي</mark> علي ليمون من د<mark>ون أن تتسر</mark>ب أي مواد كيما<mark>وية فتفس</mark>ده بإعطائه طعماً معدنياً .



ساخن ، كما أنها مضرة بالبيئة •

ثالثاً : الملاعق

ملاعق مصنوعة من الفولاذ

- تستخدم لتقديم الطعام .
- مصنوعة من الفولاذ فلا تجمع البكتيريا
 - لا تمتص الروائح .



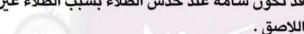
عيوبها واضرارها (X

تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض لدرجات حرارة عالية ، حيث ينبعث منها جزيئات الألومنيوم في



عيوبها واضرارها

قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غبر















الموضوع الثامن





خطوات إعداد طعام صحي وشهي :

1- النظافة الصحية :

- غسل الايدي جيدا ومسح كل الأسطح في المطبخ قبل أن بداية بالطهي
 - إغسل كلا من الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك <mark>بشكل منفصلً</mark> مستخدما المياه النظيفة الجارية ، وضعها في أوعية منفصلة .

2- الإعداد :

- تحقق من الوصفة المراد إعدادها لتتأكد من أن كل المكونات التي تحتاج إليها موجودة لديك ، ثم تحقق بدقة من كميات هذه المكونات أيضاً.
 - استخدم أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده .

3- طرق الطهي :

- تجنَّب قلي الأطعمة <mark>بالزيت</mark> قدر الإمكان،" لأن القلي يجعل الطعام دهنيًا وغير صح<mark>ي .</mark>
- تعد كل من عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن طرقا رائعة لطهي اللحوم.
- <mark>يجب طه</mark>ي اللحوم والدجاج والأسماك جيدا. وعند طه<mark>ي ا</mark>لدجاج، ِ استخدم <mark>ميزان حرارةً خاصا بالطعام ّ</mark> <mark>لتتأكد م</mark>ن طهيه بدرجة <mark>حرارة داخلية تبلغ حوالي ٧٣درجة مئوية</mark>، أي الدرج<mark>ة الآمنة ل</mark>طهيه بشكل جيّ<mark>د</mark> .
- <mark>حاول ّ ألا تفرط في طهي الخضروات ّ لأن ذ</mark>لك ّ يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها. لذا ُقم بسلقها أو تقليبها في مقلاة أو ش<mark>ويها لبضع دقائق</mark> فقط.

4- ط<mark>ري</mark>قة التقديم :

- ضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم.
- أضف الزينة إلى الطبق، مثل: شرائح من الليمون أو الفلفل الحار أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق. وتأكد من أن نكهة هذه الزينة تمنح أيضا ً طعما لذيذًا لهذا الطبق.





بنك أسئلة المرحد علي مقررات شهـر مــارس

📦 تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

200	4	ممابين القوسين	اخترالاجابة الصحيحة	السؤال الأول
The wi	30	3250	ي نسبة عالية من	ا يحتوي الترمس عام
الاملاح	(<u>a</u>)		(4)	الروتين (أ) الروتين
3			•• م بإضافة بعض	
أ، ب معًا	(2)		ون (
3/11	_		جبات الخفيفة الصحية .	
البليلة	(2)			
		البكتيريا ولا تمتص الروائح		
الفولاذية		الورقية	(البلاستيكية (f)
		فل الثلاجة .	إذا ترك لفترة طويلة داخ	0 الطعام قد
يقل	②	يتعفن	Q	ا ينضج
		اعل مع الأطعمة الحمضية .		أواني الطهي المصنر
مواد غير لاصقة	(2)	الألومنيوم	(أ السليكون
		عناصر الغذائية الأخرى.	عفن <mark>علي</mark> وال	البكتيريا والتعذي البكتيريا وال
السكريات	(2)	الأملاح	(4)	أ الدهون
		لحمايته من	ا <mark>فظة للشراب الصنا</mark> عي ا	႔ يتم إضافة مواد حا
السكر	(2)	الدهون	e	
		عام ماعدا	بادات الم <mark>حافظة</mark> علي الطا	کل مما یلي من إرش
غسل الطعام	(2)	تنظيف الاسطح	خارج الثلاجة (
	اب	بافة السكر عندما يكون الشر	لشراب الصناعي علي إض	احرص عند اعداد اا
ساخنا	(2)	دافئاً المالية	(4)	أ باردا
-	-		ن الشراب داكناً عليك اس	
خل	(2)	ملح		(أ) سكر
		نىل تركە فى	م أطول فترة ممكنة يفذ	[الحفاظ على الطعا.

المطبخ (٢

أ الفرن

	الاواني المصنوعة من خ	فيفة الو	وزن وتدوم لفترات طويلة.		
195 P	أ الألومنيوم	(4)	البلاستيك	(2)	الاستانلس
(IE)	ان لن يتم حفظ الطعام جيداً فقد ي				
120	أ الإيجابي الإيجابي	(4)	الخطير	(2)	الأمن
(10)	الأواني قد تكون سامة				
	أ ذات الطلاء غير اللاصق			(2)	الألومنيوم
(I)	السبب الرئيسي في فساد الطعام هو				
	أ الخل	(البكتيريا والعفن	(2)	हिंदी
(IV)	يجب توجيه مقابض الأواني	ط	رف البوتاجاز .		
27	آ قریب من	(بعيد عن	(2)	بمحاذاة
(IV)	يمكن استبدال الوجبات السريعة بو	جبات خ	عفيفة صحية مثل	•••	
5.00	ألبطاطس المقلية	(الحلوي	②	الذرة المشوية
୍ୟା	الإفراط في طهي الطعام يتسبب في نا				
En Se	أ العناصر الغذائية	(4)	الاحماض	(2)	الاملاح
(C)	من مميزات المقلاة المصنوعة من الأ	لومنيوم	أنأ		
	أ ثمنها غالي	Θ	لونها واحد	②	ثمنها رخيص
(1)	يجب تجنب شراء الأدوات	لأنها	ا تذوب إذا تركت في إناء ساخ	فن .	
	البلاستيكية	Θ	النحاسية	(2)	الخشبية
(1)	لا تتفاعل الاواني المصنوعة من		مع الأطعمة الحمضية .		
	أ الألومنيوم	(4)	النحاس	(2)	الاستانلس
(1)	من طرق طهي اللحو <mark>م الصحية</mark>				
	f الشوي	(4)	التحمير في الفرن	(2)	أ، ب معًا
(LE)	نسبة الفيتامينات في الوجبات السر	بعة	5 M	J.#	
3	أ مرتفعة أ	(متوازنة	(2)	منخفضة
(10)	تحتوي الوجبات السريعة علي كميا	ت كبيرة	منمن	2	
- 4	أ الفيتامينات الفيتامينات	(الملح	(2)	البروتين
(1)	تنمو الكائنات الدقيقة مثل (البكتي	ريا والعذ	فن) في ظروف بيئية	<u></u>	
1			متجمدة كل م	(2)	ساخنة جداً
(LA)	كل مما يلي من علامات فساد الفوا:	كه والخذ	ضروات ماعدا	10	
	أ بقع داكنة	(4)	رائحة تخمر	②	متماسكة وط

	6.	, الفاكهة	حتوي علم	ه لأنها تـ	فيتامينات	. غنية بال	شروبات
المعلبة	②	40	طبيعية	الد	5 D		أ الغازية
	4 J. Z	م الغذائيا	ن العناص	٠	ي كمية	سناعي عا	حتوي الشراب الص
قليلة	②			کِ 😛			أ هائلة
and D	2750	2.24					جب تجنب قلي الم
أ،بمعًا	(2)		ير صحي	بذ (ب			آ دهنیًا
التالية	العبارات	طأ امام	علامة خ	ىح أوء	علامة ح	ضع	ىۋال الثانىي
			ية .	ة الصحب	ت الخفيف	من الوجبا	بطاطس المقلية ه
	به جيداً .	ند تم طهب	الدجاج أ	ق من ان	ارة للتحقز	يزان الحر	مكننا استخدام م
		اولها .	نفضل تن	ة إلا اننا	ت السريعا	ار الوجبا	لي الرغم من أضر
			لغذائية .	ناصره اا	فظ علي ع	طعام يحا	إفراط في طهي الد
			يادن .	نات والمع	والفيتامي	بالألياف	ذرة المشوية غنية
			ن اليد .	، بعيداً ع	يع الطعام	لامة تقط	ن احتياطات الس
ية .	ملاح المعدن	بينات والا	ن الفيتاه	رتفعة م	ي نسبة م	تحتوي عا	وجبات السريعة
		لبيئة .	ا مضرة ا	كية لانه	ه البلاستي	ام الأدوات	جب تجنب استخد
		صلاحيته	يؤثر <mark>علي</mark>	ثلاجة لا	طويلة بالن	ان لف <mark>ترة</mark> ،	<mark>قاء ا</mark> للحوم والألب
	ير مرن.	ا لاصق وغ	بكون لأنه	ن السيلي	صنوعة م	سطحة الم	ستخدم المعالق الم
			بادها . ل	, علي فس	روات دليل	علي الخضم	لهور بقع داكنة ع
		الطعم .	ومنكهات	سناعية	الألوان الم	بيعي من	نكون الشراب الط
	البكتيريا .	ن العفن و	مايته مر	ناعي لد	شراب الص	حافظة لل	تم إضافة المواد الـ
	رد .	ا يكون با	ائل عندم	ر الي الس	افة السك	يفضل إض	ند اعداد العصير
	2 5	اب مرکز	عي الي شر	والصناء	، الطبيعي	ن الشراب	مكن تحويل كل م
	10 mg	ن ساعة	ة لأكثر م	ج الثلاج	رکها خار	جاج عند ت	فسد اللحوم والد
		جاز . 🥏	ف البوتا	اً عن طر	واني بعيد	ن تكون الا	ند الطهي يجب ا
		الهواء .	، تعيش فِ	يقة التي	- ائنات الدة	طعام الك	ن أسباب فساد اا
	، الخدش.	· · · D	- N	RO			ن عيوب الاواني ذ

()	يستحسن إبقاء اللحوم والالبان خارج الثلاجة لحين استخدامها .	(·)
(5	من عيوب المقلاة المصنوعة من الألومنيوم تفاعلها مع الأطعمة الحمضية.	(1)
0) 36	البليلة و حمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية .	(1)
(550	التحمير بالزيت يجعل الطعام دهني وغير صحي .	(P)
(0)	من الأفضل اثناء المناقشة اقناع زملائك برأيك بالقوة .	(E)
()	عند اعداد الطعام يجب غسل الخضروات والفواكه والاسماك في وعاء واحد .	(10)
(5) u	يحتوي الترمس علي نسبة عالية من الدهون .	0
()	يفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتي لا يلتصق الطعام بها .	(1)
()	تتميز الاواني المصنوعة من الاستانلس بسعرها الرخيص .	(1)
6)	لا يفضل استخدام الملاعق الفولاذية لانها معرضة للصدأ وتمتص الروائح .	(19)
(من مميزات الملاعق السيليكون انها لا تخدش الاواني .	(HP.)
26		يفضل غسل اليدين جيداً قبل قيامك بإعداد الطعام .	(H)
	3	الوجبات السريعة تحتوي علي كمية كبيرة من السكر المضر لنا .	(P)
(=	9)	من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلاً من المشروبات الطبيعية .	(H)
0)	لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية.	(HE)
)	من علامات الفاكهة الطازجة وجودها في حالة لينة وتفوح منها رائحة تخمر .	(40)
()	يفسد العديد من الأطعمة اذا لم يتم حفظها بطريقة مناسبة .	(4)
(ليس من الضروري م <mark>سح المناضد قبل إع</mark> داد الطعام .	(PV)
6) W	الشراب الصناعي ي <mark>حتوي علي نسبه عا</mark> لية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي .	(m)
(2)	الشراب الصناعي غني بالفيتامينات لأنه يحتوي علي الفاكهة .	(19)
0		من إرشادات الحفاظ على الطعام ربط الشعر او تغطيته . ﴿ الْمُعَالِينَ الْمُعَامِ رَبِطُ الشَّعْرِ اوْ تغطيتُه	(E)
(2)	الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي .	B
(300	المشروبات الطبيعية تحتوي على عناصر غذائية قليلة حداً.	35 P

نتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

بنك أسئلة المرابع على مقررات شمـر مــارس

لسؤال الأول اخت	ة الصحيحة	ممابين القوسين	S.A.C	10 B
2 Jan 19	9 9	and the same	30	J. 100
يحتوي الترمس علي نس			2	
البروتين (أ	(4)	الدهون	(2)	الاملاح
يمكننا تزين الطعام بإه	عض			
أ شرائح الليمون	Θ	الفلفل الحار	②	أ، ب معًا
كل مما يلي من الوجبات	يفة الصحية ،	ماعدا		
أ الترمس	4	البطاطس المقلية	②	البليلة
من مميزات الملاعق	انها لا تجمع	البكتيريا ولا تمتص الر	وائح .	
أ البلاستيكية	(4)	الورقية	②	الفولاذية
الطعام قد إذا ت	رة طويلة داخ	فل الثلاجة .		
ينضج 🚺	(4)	يتعفن	②	يقل
أواني الطهي المصنوعة	تتفا	عل مع الأطعمة الحمذ	ية .	
أ السليكون	(4)	الألومنيوم	②	مواد غير لاصق
تتغذي البكتيريا والعفن	وال	عناصر ال <mark>غذائية الأ</mark> خرى		
أ الدهون	4	الأملاح	(2)	السكريات
يتم إضافة مواد حافظا	ب الصناعي ا	حمايته من		
أ البكتيريا	(4)	الدهون	②	السكر
كل مما يلي من إرشادان	<mark>فظة</mark> علي الط	عام ماعدا	427	
أ ترك الطعام خار	جة (ب)	تنظيف الاسطح	②	غسل الطعام
احرص عند اعداد الشرا			الشراب	
ال باردا		دافئاً للمالية	- 11-	ساخنا

المطبخ (

أ الفرن

للحفاظ على الطعام أطول فترة ممكنة يفضل تركه في

		وزن وتدوم لفترات طويلة.	فيفة الر	الاواني المصنوعة من خ	(11)
الاستانلس	(2)			أ الألومنيوم	
				ان لن يتم حفظ الطعام جيداً فقد يــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	(IE)
الأمن	(2)			أُ الإيجابي ﴿	120
				الأواني قد تكون سامة ع	(10)
الألومنيوم	(2)			أ ذات الطلاء غير اللاصق	
				السبب الرئيسي في فساد الطعام هو	(I)
हिंदी	(2)	البكتيريا والعفن		أ الخل	<u> </u>
				يجب توجيه مقابض الأواني	(IV)
بمحاذاة	(2)			أ قريب من	3 10
				يمكن استبدال الوجبات السريعة بو	(IV)
الذرة المشوية	②	الحلوي	(4)	أ البطاطس المقلية	186
	.			الإفراط في طهي الطعام يتسبب في ت	(19)
الاملاح	(2)	الاحماض	(4)	ألعناصر الغذائية	W.
				من مميزات المقلاة المصنوعة من الأ	(C)
ثمنها رخيص	(2)	لونها واحد	(4)	أ ثمنها غالي	
		ا تذوب اذا تركت في اناء ساخ	لأنها	يجب تجنب شراء الأدوات	(1)
الخشبية	(2)	النحاس <mark>ية</mark>	(البلاستيكية البلاستيكية	
		مع الأطعم <mark>ة الح</mark> مضية .		لا تتفاعل الاواني المصنوعة من	(1)
الاستانلس	(2)	النحاس	(4)	أ الألومنيوم	
				من طرق طهي اللحو <mark>م الصحية</mark>	(TP)
أ، ب معًا	(2)	التحمير في الفرن	(4)	أ الشوي	- 100
		B Tan Tan	بعة	نسبة الفيتامينات في الوجبات السري	(E)
منخفضة	(2)	متوازنة	(f) مرتفعة (f)	3
		منمن	ت كبيرة	تحتوي الوجبات السريعة علي كمياه	(10)
البروتين	(2)	لللح	(أ الفيتامينات	
	<u></u>	نَن) في ظروف بيئية	يا والعذ	تنمو الكائنات الدقيقة مثل (البكتي	
ساخنة جداً	②	متجمدة الم	(4)	دافئة ﴿ وَافْئَةُ اللَّهُ اللَّالِي الللَّا اللَّهُ ال	po de
		ضروات ماعدا	ئه والخد	كل مما يلي من علامات فساد الفواك	(V)
متماسكة وط	(2)	رائحة تخمر	(4)	أ بقع داكنة	Jes W



تالية	عبارات اا	ضع علامة صح أو علامة خطأ امام الـ	السؤال الثاني
<u>أ، ب</u>	②	نام عیر صحي 🔑	المنيًا ﴿ الْمَالِيَا الْمُرَادِينَا الْمُرْدِينَا الْمُرْدِينَا الْمُرْدِينَا الْمُرْدِينَا الْمُرْدِينَا
		عام لأن القلي يجعل الطعام	🔑 يجب تجنب قلي الط
قليلة	(2)	کبیرة 😛	أ هائلة
		ناعي علي كمية من العناصر الغذائية .	ريحتوي الشراب الص
المعلد	②	الطبيعية 😛	أ الغازية
		غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي علي الفاكهة .	🕅 المشروبات

- البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية.
- (يمكننا استخدام ميزان الحرارة للتحقق من ان الدجاج قد تم طهيه جيداً.
 - (4) على الرغم من أضرار الوجبات السريعة إلا اننا نفضل تناولها.
 - (E) الإفراط في طهى الطعام يحافظ على عناصره الغذائية .
 - 0 الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن.
 - 1 من احتياطات السلامة تقطيع الطعام بعيداً عن اليد.
- V الوجبات السريعة تحتوى على نسبة مرتفعة من الفيتامينات والاملاح المعدنية.
 - يجب تجنب استخدام الأدوات البلاستيكية لانها مضرة للبيئة.
 - 9 إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها.
 - (E) نستخدم المعالق المسط<mark>حة المصنوعة من ا</mark>لسيليكون لأنه لاصق وغير مرن.
 - ظهور بقع داكنة على الخضروات دليل على فسادها.
 - (r) يتكون الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية ومنكهات الطعم.
 - (1) يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتيريا .
 - (E عند اعداد العصير يفضل إضافة السكر الى السائل عندما يكون بارد.
 - (10) يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي الي شراب مركز.
 - (1) تفسد اللحوم والدجاج عند تركها خارج الثلاجة لأكثر من ساعة .
 - (V) عند الطهى يجب ان تكون الاواني بعيداً عن طرف البوتاجاز.
 - (N) من أسباب فساد الطعام الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء .
 - (19) من عيوب الاواني ذات الطلاء غير اللاصق انها قد تكون سامة عند الخدش.



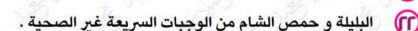






الصف الرابع الابتدائي - الفصل الدراسي الثاني

- يستحسن إبقاء اللحوم والالبان خارج الثلاجة لحين استخدامها. (\cdot)
- من عيوب المقلاة المصنوعة من الألومنيوم تفاعلها مع الأطعمة الحمضية. **(1)**
 - (T) البليلة و حمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية .
 - (1) التحمير بالزيت يجعل الطعام دهني وغير صحى .
 - (E) من الأفضل اثناء المناقشة اقناع زملائك برأيك بالقوة .
- **(10)** عند اعداد الطعام يجب غسل الخضروات والفواكه والاسماك في وعاء واحد .
 - 0 يحتوى الترمس على نسبة عالية من الدهون.
- - (LV) تتميز الاواني المصنوعة من الاستانلس بسعرها الرخيص.
- (9) لا يفضل استخدام الملاعق الفولاذية لانها معرضة للصدأ وتمتص الروائح.
 - **(H.)** من مميزات الملاعق السيليكون انها لا تخدش الاواني .
 - (P) يفضل غسل اليدين جيداً قبل قيامك بإعداد الطعام.
 - (Pr الوجبات السريعة تحتوى على كمية كبيرة من السكر المضر لنا .
 - **(PP)** من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلاً من المشروبات الطبيعية.
- (HE لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية.
- من علامات الفاكهة الطازجة وجودها في حالة لينة وتفوح منها رائحة تخمر .
 - - (PV)
- (PN) الشراب الصناعي يحتوي علي نسبه عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي .
 - (Pg) الشراب الصناعي غني بالفيتامينات لأنه يحتوي على الفاكهة .
 - **(E)** من إرشادات الحفاظ على الطعام ربط الشعر او تغطيته .
 - الشراب الصناعى هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعى . (EI) المشروبات الطبيعية تحتوي علي عناصر غذائية قليلة جداً.



(V) يفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها .

(40)

(4) يفسد العديد من الأطعم<mark>ة اذا لم يتم حفظها بطريقة مناسبة</mark>.

ليس من الضروري م<mark>سح المناضد قبل إع</mark>داد الطعام .

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق



×

×

×

×

×

×

الموضوع الثالث: نظام غذائي صحي

	ń t • 1	. 1	, ,	7 9-			*1 . *1
-:(حطا	ا او ((صح)	كلمه	: صع	الاول	السؤال

(١) العناصر الغذائية بجميع أنواعها لا تساعد جسمنا على الاستمرار في النمو.
(٢) تعتبر الخضروات داكنة اللون ومنتجات الالبان والأسماك والبيض من الأطعمة الجيدة.
(الوجبات السريعة هي وجبات صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر.
(٤) يحتاج الأطفال الى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية.
(ه) يعتبر الكشري والملوخية والمحاشي والبليلة امثلة للوجبات الصحية.
(الكشري من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الفواكه.
(٧) الملوخية هو طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة.
(المحاشي هو طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء.
(٩) البليلة هو طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر.
	السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين:
	١) الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من
	أ- الفيتامينات بالنشويات ج- السكريات د. الدهون
	ي يكون النظام الغذائي متوازنا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من
	أ- الفيتامينات ب الدهون ج – السكريات د. الزيوت
	٣) يحتاج خاصة لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.
	أ- الأطفال ب- الكبار ج- الاجداد
	٤) هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن
	أ- الاطعمة السريعة ب- الطعام الجاهز ج- الطعام الجيد
	 الوجبات هي وجبات غير صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر.
	أ- السريعة ب- الصحية ج- المفيدة
	 ٦) من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الحبوب الكاملة والبروتينات والخضروات .
	أ- الكشري ب- البرجر ج- النودلز
	٧) طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج ملىء بأوراق الخضراوات الخضراء.
	أ- الملوخية ب- الكشري ج- البرجر
	 ٨) طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات واللحم المفروم .
	أ- الملوخية ب- الكشري ج- المحاشي
	 ٩) طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر.
	أ- البليلة ب- الملوخية ج- الكشرى

السؤال الثالث: صل العمود أ بالعمود ب

ب- الملوخية

ب	Í
أ- الدهون	١. يحتاج الأطفال إلى وجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية
ب- لمساعدة أجسامهم على النمو	٢. الطعام الصحي هو الطعام الذي لا يحتوي على كمية كبيرة من

ج الكشري

بمبة	إرزمي التعل	غير هسموح بإزالة بياناتي للحصول على النسخة كاملة تواصل واتساب سلسلة ا
		أسئلة الموضوع الرابع: الطعام غير الصحي
,	,	السؤال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-
()	 ١) يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. ٢) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية.
()	 ٣) تناولك للوجبات السريعة بين الوجبات في بعض الأحيان، قد يشعرك بعدم الارتياح.
()	 ٤) تعتبر الذرة المشوية وجبة خفيفة غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن.
()	 من أسباب تناول الأطفال الوجبات السريعة واقبالهم عليها هي أن الوجبات السريعة مغرية.
()	٦) يمكن الحصول علي الوجبات السريعة بسهولة.
()	٧) الوجبات السريعة يكون مذاقها لذيذ، وهي وجبة صحية جداً.
()	 ٨) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون لذلك هي مضرة عند تناول كمية كبيرة. ٩) لا تحترى المحالة بالسريعة على كريات كريات كريات الماح.
()	 ٩) لا تحتوي الوجيات السريعة على كميات كبيرة من الملح. ١٠) تحتاج اجسامنا إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب الا نفرط في تناوله.
()	 ١١) تحتوي الوجبات السريعة على الحبوب الكاملة والألياف.
()	١٢) تناول الكثير من السكر أو الملح مضر جدا لصحتنا.
()	١٣) يجب أن تضيف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح
		السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين:
		١. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من
		أ- الدهون ب الفيتامينات ج الكربوهيدرات د المعادن
		٢. يعتبر من الوجبات السريعة الصحية
		أ- الترمس ب- البطاطس المقلية ج- الدجاج المقلي د- الحلوى
		 ٣. تحتوى على كميات كبيرة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي.
		أ- الوجبات السريعة ب- البقوليات ج- الوجبات الصحية د- الخضروات
		 ٤. الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى من أمثلة
		أ- الوجبات الصحية ب- الوجبات السريعة ج- الوجبات الخفيفة
		٥. يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات
		أ- الأساسية ب- السريعة ج- الخفيفة

٨. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من

ب مرتفعة

أ- منخفضة

٦. الترمس وجبة خفيفة ومفيدة لانه يحتوي على نسبة عالية من

٧. الوجبات السريعة نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها

ج- عادية

أ- البروتين ب- الألياف ج- الفيتامينات

اصل واتساب سلسلة الخوارزمي التعليمية	بإزالة بياناتي للحصول على النسخة كاملة تو	غير جمسموح	
	ة من	سريعة على كمية كبير.	٩. تحتوي الوجبات الس
د کل ما سبق	ج_ الاملاح	ب- الدهون	أ- السكر
		كبيرة من الدهون.	١٠- يحتوي على كمية
	صحية ج- الوجبات الخفيفة	ب- الوجبات غير ال	أ- الوجبات الصحية

السؤال الثالث: اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين

(الغازية - حمص الشام - الفاكهة - الملقية - المشوية - السكر - الطبيعي - الصناعي - البليلة) ١. البطاطس بدلا من البطاطس ٢. عصير أو الماء بدلا من المشروبات العصير يحتوى على قليل من ...

السؤال الرابع: أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً

١) تعتبر الوجبات طعاما غير صحي. الترمس من الوجبات الخفيفة الذي يحتوى على نسبة عالية من

السؤال الخامس: صل العمود أبما يناسبه من العمود ب

ب	
أ- الوجبات الصحية	١- غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية منخفضة.
ب. في الوجبات السريعة	٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من
ج- الدهون	٣- يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات.

الموضوع الخامس: المحافظة على سلامة الطعام

السؤال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

<i>)</i>	١. إبقاء اللحوم والالبال لقتره طويلة باللكرجة لا يؤثر على صلاحيتها
()	٢. تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة، وحتى إن لم تبدو لنا فاسدة.
()	٣. تعيش كائنات دقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.
()	 ٤. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية دافئة فقط.
()	 ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارا يفسدها.
()	 ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة لا يفسدها.
()	٧. ترك الفواكه والخضروات خارج الثلاجة يجعلها تتخمر وتظهر بقع وتحمض بعد فترة من الوقت.
()	 ٨. الفواكه والخضروات خارج الثلاجة لاتجذب الذباب والحشرات الأخرى اليها.
()	٩. الأطعمة الموجودة داخل الثلاجة لايمكن أن تتعفن إذا تركت لفترة طويلة.
()	١٠. المحافظة على سلامة الطعام يجب استخدام المكونات الطازجة فقط.
()	١١. للمحافظة على سلامة الطعام يجب غسل الفواكه والخضروات وتتخلص من الفاسد منها.
()	١٢. عند اعداد الطعام ارتد القفازات و لا يجب أن تغطي شعرك إذا كان طويلا.
()	١٣. ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة، أو اتركه على البوتاجاز أو المنضدة.
()	15. عند انقطاع الكهرباء لا تفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها.
	السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين:
	١. الطعام قد إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة
	أ- يقل ب- ينضج ج- يتعفن د- لا يتغير
	٢. السبب الرئيسي في فساد الطعام هو
	أ- الخل ب- البكتيريا والعفن ج- الماء د. الملح
	٣. السبب الرئيسي في فساد الأطعمة
	أ- الماء برودة الجو ج- البكتريا د. نظافة الأواني
	٤. يكون من الخطير تناول الأطعمة
	أ- الصحية ب- الفاسدة ج- المحفوظة
	٥. عند تناول اطعمة فاسدة قد
	أ- تمرض ب- تشفى ج- لاشئ مما سبق
	 تعتبر من الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.
	أ- البكتيريا ب- العفن ج- الفطريات د كل ماسبق
	٧. وتتغذى هذه الكائنات الدقيقة على والعناصر الغذائية الأخرى.
	أ- السكريات ب- اللحم ج- الكلور
	 ٨. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية

غير حمسموح بإزالة بياناتي للحصول على النسخة كاملة تواصل واتساب سلسلة الخوارزمي التعليمية

ج- کلاهما	ب-رطبة	أ- دافئ
يمة	حتفاظ بالطعام بشكل آمن يجب إبقاء الأطع	٩. للا
ج ساخنة جدا	ب باردة	أ- دافئة
إلى أن يحين وقت استخدامها.	اللحوم ومنتجات الألبان تبقى في	٠١.
ج- البوتجاز	جة بـ المطبخ	أ- الثلا
ليع اللحوم للقضاء على كل	يجب غسل لوح التقطيع والسكين بعد تقط	.11
ج- السموم	فيليات ب- البكتيريا	أ- الط
. باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدا	للمحافظة على سلامة الطعام اغسل	١٢
ج عينيك	ب قدمیك	أ- يديك
إعداد الطعام وبعده	امسح المناضد في المطبخ قبل	١٣
ج- بقماشة نظيفة	م بالماء فقط	أ- بمعق
1-7	تتغذى البكتريا والفطريات على	.1 ٤
ج- الفيتامينات	ريات ب- الكربوهيدرات	أ۔ السک
لطعام عند انقطاع	لا يجب فتح الثلاجة للحفاظ علي برودة ا	.10
ج- الهواء	ه ب- الكهرباء	أ- الميا
	هور البقع الداكنة على الطعام تدل على أن	١٦. ظ
ج) طازج	ب نظیف	أ) فاسد
اللحوم وذلك لتجنب.	جب استخدام لوح نظيف باستمرار لتقطيع	۱۷. ید
ج البكتريا الضارة	سرات ب- الميكروبات	أ- الحث

الموضوع السادس: الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

السؤال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

$(\hspace{1cm})$		ریا.	ته من العفن والبكة	لشراب الصناعي لحماي	١. يتم إضافة الليمون ل
()	طبيعي.	بالشراب ال	من السكر مقارنة	حتوي على نسبة عالية	٢. الشراب الصناعي ي
()		ة الطبيعي	كر وعصير الفاكه	و مزيج من الماء والس	٣. الشراب الصناعي ه
()		بكتريا	حمية من العفن والب	لة للشراب الصناعي تـ	٤. إضافة المواد الحافظ
()		طبيعي.	وعصير الفاكهة ال	زيج من الماء والسكر	٥. الشراب الصناعي م
()		بيعي.	عصير الفاكهة الط	يج من الماء والسكر و	٦. الشراب الطبيعي مز
()	ونات الطبيعية أو الصناعية.				**
()	ملونات الطبيعية أو الصناعية.			_	•
()	#				٩. يحتوي الشراب الط
()			*	، من الشراب الطبيعي و	
()				لتي تظهر أثناء صناعة	
()				قتين في العصير هو أن	
()	ن ساخنا ليسهل خلطه.	عندما يكو		هور طبقتين هو إضافة أيش	
()			. \	مي صحي أكثر من الشر	
()				ي صحى جدا لجسم الان	
			قوسين:	إجابة الصحيحة بين الا	السؤال الثاني: اختر الإ
		اكهة.	لها تحتوي على الف	غنية بالفيتامينات لأن	١. المشروبات
	. الطبيعية	۷	ج- المعلبة	ب- الصناعية	أ- الغازية
	راب	ما يكون الث	إضافة السكر عنده	لشراب الصناعي على	٢. احرص عند إعداد ا
	- معقما	۷	ج- ساخنا	ب- دافئا	أ- باردا
			والأملاح المعدنية	والفيتامينات المنات الم	٣ له فائدة صحية
			ي ج- كلاهما	ب- الشراب الصناعي	أ- الشراب الطبيعي
	ة المتوفرة فيه قليلة جدا .	صر الغذائي	ر ولكن كمية العناه	طاقة بسبب الماء والسكر	٤ يزودك بالم
			ي جــ کلاهما	ب- الشراب الصناعي	أ- الشراب الطبيعي
	ي أكثر.	صحب	، ولكن الشراب	الصناعي آمنان للشرب	 الشرابين الطبيعي و
			ج- المختلط	ب- الصناعي	أ- الطبيعي
			ستخدم في صناعة	بداً بسبب أن السكر الم	٦. لون الشراب داكناً ح
			جـــ مكر ر	ب- غير نظيف	أ- نظيف
		غذائية	من العناصر الـ	سناعي على كمية	٧. يحتوي الشراب الص
	د۔ کثیر ہ		ج- کبیر ۃ	ب- متوسطة	أ_ قليلة

غير حسموح بإزالة بياناتي للحصول على النسخة كاملة تواصل واتساب سلسلة الخوارزمي التعليمية

 ٨- لمعالجة مشكلة لون الشراب 	اكن عليك استخدام	. نظيف ومصفى .
أـ سكر	۔ ملح	ج- خل
٩. يحتوى الشراب الصناعى نه	من السكر مقارنة بال	لشراب الطبيعي.
أ- متساوية	الية - عالية	ج- منخفضة.
١٠. تضاف المواد الحافظة ا	راب لحمايتة من	
أ- العفن	الماء - الماء	ج- الغليان
١١. الشراب الطبيعي غني		
أ) السكريات	ب) الفيتامينات	ج) السعرات
١٢. يتم تسخين الشراب الى در	ت حرارة مرتفعة مما يساعد علم	ى القضاء على
أ- اللون	ب- الطعم	ج- البكتيريا
١٣. تضاف المواد الحافظة للمثا	بات لحمايتها من	
أ- التعفن	ب- التبخر	ج- التكثف

السؤال الثالث: اختر من العمود أما يناسبه من العمود ب:-

ب	
أ. للقضاء على البكتريا	١. الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية
ب. لأنه يحتوي على الفاكهة	١. إذا كان السكر المستخدم في صناعة الشراب غير نظيف
ج- فإن لون الشراب يبدو داكنا جدا	٣- عند إعداد الشراب الصناعي يجب تسخينه عند درجات حرارة مرتفعة

الموضوع السابع: السلامة في المطبخ

السؤال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-		
١. عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز.)	(
 ٢. يفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها.)	(
٣. نستخدم المعالق المسطّحة المصنوعة من السليكون لأنها لاصقه وغير مرنه.)	(
٤. للحفاظ على سلامتك في المطبخ قم اشعال عود الكبريت بعيد عند إشعال البوتاجاز.)	(
 الحفاظ على سلامتك في المطبخ وجه مقابض الأواني قريبا من طرف البوتاجاز.)	(
 آ. عند استخدام السكين لتقطيع الطعام يجب أن تكون بعيدا عن يديك .)	(
٧. يفضل أن تقطع الطعام فوق حوض المطبخ.)	(
 ٨. مقلاة الألومنيوم المطلية بألوان من الخارج قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عند الحرارة عالية.)	(
٩. الأواني ذات الطلاء غير اللاصق، تسخن الطعام ويلتصق بها.)	(
١٠. الأواني ذات الطلاء غير اللاصق لايحترق الطعام بسرعة فيها ويسهل تنظيفها.)	(
١١. اواني الالمونيوم تكون افضل لأنها صلبة ومتينة وتدوم لفترة طويلة جدا.)	(
١٢. أواني الفولاذ تسرب مواد كيميائية إلى الطعام وتفسده بإعطائه طعما معدنيا.)	(
١٢. يفضل شراء ملاعق الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح.)	(
١٤. من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق أن الطعام لا يلتصق بها .)	(
السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين:		
 الأواني المصنوعة من خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة 		
أ- الألومنيوم ب- البلاستيك ج- الاستاناس د- السيليكون		
٢. من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أن		
أ- ثمنها غالي ب لونها واحد ج- ثمنها رخيص د- تتفاعل مع الأطعما		
 أواني الطهي المصنوعة من تتفاعل مع الأطعمة الحمضية 		
أ- السليكون ب- الإستانليس استيل ج- الألومنيوم د. مواد غير لاصقة		
٤. تنبعث من مقلاة الالمونيوم جزيئات الألومنيوم في الطعام.		
أ- رخيصة الثمن ب- غالية الثمن ج- كلاهما		
 م. بسبب الطلاء غير اللاصق في الاواني قد تكون عند خدش الطلاء. 		
أ- لاصقة ب- لامعة ج- سامة		
٦. الأواني المصنوعة من الفو لاذ تكون مقاومة		

٧. أواني لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية،

ج- الالمونيوم

أ- للصدأ

ب للتنظيف ج للخدش

غير حمسموح بإزالة بياناتي للحصول على النسخة كاملة تواصل واتساب سلسلة الخوارزمي التعليمية

ساخن، وتضر بالبيئة.	ا تركت في إناء	نها يمكن أن تذوب إذا ما	 ٨. تجنب الأدوات لأ
---------------------	----------------	-------------------------	--

أ- البلاستيكية ب- الخشبية

٩. يفضل شراء ملاعق لأنها مرنة وغير لاصقة فلا تخدش الأواني.

أ- البلاستيكية ب- المعدن ج- المعدن

١٠. يفضل شراء المصنوع من السيليكون.

أ- الاطباق ب- الملاعق ج- المقلاة

11. تتميز المقلاة المصنوعة من الالمونيوم بانها

أ- رخيصة الثمن ب- تمتص الروائح ج- غالية الثمن

١٢. تتميز الأواني المصنوعة من الاستاناس بانها

أ- ثقيلة الوزن ب- خفيفة الوزن ج- مطلية بالالوان

١٣. أواني عند التعرض للحرارة قد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية ..

أ- الأستنلس ب- الالمونيوم ج- السيليكون

١٤. يفضل استخدام الملاعق المصنوعة من حتى لاتخدش الأواني

أ- الخشب بالسليكون ج- البلاستيك

السؤال الثالث: أاختر من العمود أما يناسبه من العمود ب

ب	
أ- لأنه لا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية	١. مقلاة الألومنيوم قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية
ب- عند التعرض لدرجة حرارة عالية	٢ .نستخدم الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ

الموضوع الثامن: إعداد الطعام والشراب الصحي

				ع كلمة (صح) أو (خطأ):-	السوال الأول: ضي
()		المشوية.	صحية أكثر من الأطعمة	١) الأطعمة المقلية
()		صحي.	و يجعل الطعام دهنّيا و غير	٢) التحمير بالزيت
()		لافة الشخصية.	عداد طعام صحي هي النظ	٣) أولى خطوات إ
()		, الطعام .	وات نظيفة لاعداد وتقطيع	٤) يجب استخدم أد
()		ل أن تبدأ بالطهي.	ك ومسح أسطح المطبخ قبل	٥) يجب غسل يديا
()			كهة والخضروات والدجاج	•
()	بالكميات المناسبة.		محي يجب التحقق من الوص	•
()	1 11 11	" '	مام بالزيت لأنه يجعل الطع	
()	الغدائيه المتوفرة فيها.		في طهي الخضروات لكي	``
()	1.1 %		هة زينة الطعام تمنحه طعم د الدوام الله علام الأسا	,
()	لداد طعام صنحي.		به للدجاج واللحوم والأسمال بالزيت يجعل الطعام دهنيً	" '
()	الأخرى		بريت يبس المتعام دسي في الزيت يجعله صحيا أك	1 / # .
()			بالزيت يجعل الطعام صد	
()	منظم.		تقديم الطعام ووضعه في	*
Ì	ŕ				
			القوسين:	تر الإجابة الصحيحة بين ا	السؤال الثاني: اخا
				ي غير الصحية	١) من طرق الطه
		د- الإعداد على البخار	ج- القلي	ب السلق	أ- الشوي
			و السمك بشكل	كهة والخضروات والدجاج	٢) يجب غسل الفاة
			ج— كلاهما	ب— منفصل	أ- مجمع
		لطهي اللحوم.	مير في الفرن طرقا	لية الخبز أو الشوي أو التح	٣) يعد كل من عما
			جــ رائعة	ب— مناسبة	أ- سيئة
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		وم والدجاج والأسماك	٤) يجب طهي اللح
			ج- بطيئة	ب– سريعة	أ- جيدا
		باستخدام ميزان الحرارة.	مئوية وتحدد	والجيدة لطهي الطعام هي .	٥) الدرجة الأمنة و
			ج - ۱۰۰ درجة	ب ۱۰ درجة	أ- ٧٣ درجة
		مرتب ومنظم.	، الطبق بدقة وبشكل م	هي وضع الطعام في	٦) من طرق
			ج— تقديم	ب— حفظ	أ- طهي
				ي الصحية	٧) من طرق الطه

المهارات المهنية – الصف الرابع

A) إحدى طرق الطهي الغير صحية.

ج) الشوي

ب) القلي

أ) السلق

السؤال الثالث: صل من العمود أ ما يناسبه من العمود ب

ب	Í
أ. طرقا صحية لطهي اللحوم	١- يجب تجنب طهي الخضر اوات لفترات طويلة لأنه
ب. قلي	٢- تعد عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن
ج- يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها	٣- طريقه الطعام من طرق الطهي غير الصحية

الموضوع الثالث: نظام غذائي صحي

السؤال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

- العناصر الغذائية بجميع أنواعها لا تساعد جسمنا على الاستمرار في النمو.
- ٢) تعتبر الخضروات داكنة اللون ومنتجات الالبان والأسماك والبيض من الأطعمة الجيدة.
- ٣) الوجبات السريعة هي وجبات صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح الدهون السكر. (خ)
- ٤) يحتاج الأطفال الى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية.
-) يعتبر الكشري والملوخية والمحاشي والبليلة امثلة للوجبات الصحية.
- الكشري من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الفواكه.
- ٧) الملوخية هو طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة.
- المحاشي هو طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء.
- ٩) البليلة هو طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر.

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين:

- ١) الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من
- أ- الفيتامينات ب النشويات ج- السكريات د. الدهون
- ٢) لكي يكون النظام الغذائي متوازنا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من
- <u>أ- الفيتامينات</u> ب الدهون ج السكريات د. الزيوت
- ٣) يحتاج خاصة لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.
 - أ- الأطفال ب- الكبار ج- الاجداد
 - ٤) هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن
 - أ- الاطعمة السريعة ب- الطعام الجاهز ج- الطعام الجيد
- ٥) الوجبات هي وجبات غير صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح الدهون السكر.
 - أ- السريعة ب- الصحية ج- المفيدة
 - 7) من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الحبوب الكاملة والبروتينات والخضروات .
 - أ- الكشري ب- البرجر ج- النودلز
 - ٧) طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء.
 - <u>أ- الملوخية</u> ب- الكشري ج- البرجر
- ٨) طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات واللحم المفروم .
 - أ- الملوخية ب- الكشري ج- المحاشي
 - ٩) طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر.

(7)

<u>أ- البليلة</u> ب- الملوخية ج- الكشري

السؤال الثالث: صل العمود أ بالعمود ب

ب	f
أ- الدهون	١. يحتاج الأطفال إلى وجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية (ب)
ب- لمساعدة أجسامهم على النمو	٢. الطعام الصحي هو الطعام الذي لا يحتوي على كمية كبيرة من (أ)

أ- الفيتامينات ب— الالياف <u>ج</u> الدهون المهارات المهنية - الصف الرابع

ج- عادية

ب- الألياف ج- الفيتامينات

٧. الوجبات السريعة نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها

ب مرتفعة

٨. تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من

أ- البروتين

أ- منخفضة

غير حمسموح بإزالة بياناتي للحصول على النسخة كاملة تواصل واتساب سلسلة الخوارزمي التعليمية

السريعة على كمية كبيرة من

د کل ما سبق

ج_ الاملاح

ب- الدهون

أ- السكر

١٠- يحتوي على كمية كبيرة من الدهون.

أ- الوجبات الصحية ب- الوجبات غير الصحية ج- الوجبات الخفيفة

السؤال الثالث: اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين

(الغازية - حمص الشام - الفاكهة - الملقية - المشوية - السكر - الطبيعي - الصناعي - البليلة)

- 1. البطاطس المشوية بدلا من البطاطس المقلية.
- عصير الفاكهة أو الماء بدلا من المشروبات الغازية ،
 - ٣. العصير الطبيعي يحتوى على قليل من السكر.
 - يمكن تتاول حمص الشام أو البليلة.

السؤال الرابع: أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً

- السريعة طعاما غير صحي.
- ٢) الترمس من الوجبات الخفيفة الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين

السؤال الخامس: صل العمود أبما يناسبه من العمود ب

Ļ	
أ- الوجبات الصحية	١- غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية منخفضة (ب)
ب. في الوجبات السريعة	٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من (ج)
ج- الدهون	٣- يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات(أ)

الموضوع الخامس: المحافظة على سلامة الطعام

السؤال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

(خ ز	١. إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها
(ص	٢. تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة، وحتى إن لم تبدو لنا فاسدة.
(ص	٣. تعيش كائنات دقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.
(خ ز	 ٤. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية دافئة فقط.
(ص	٥. ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارا يفسدها .
(خ)	 ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة لا يفسدها.
(ص	٧. ترك الفواكه والخضروات خارج الثلاجة يجعلها تتخمر وتظهر بقع وتحمض بعد فترة من الوقت.
(خ)	 ٨. الفواكه والخضروات خارج الثلاجة لاتجذب النباب والحشرات الأخرى اليها.
(خ)	٩. الأطعمة الموجودة داخل الثلاجة لايمكن أن تتعفن إذا تركت لفترة طويلة.
(ص	١٠. للمحافظة على سلامة الطعام يجب استخدام المكونات الطازجة فقط.
(ص	١١. للمحافظة على سلامة الطعام يجب غسل الفواكه والخضروات وتتخلص من الفاسد منها.
(خ	١٢. عند اعداد الطعام ارتد القفازات و لا يجب أن تغطي شعرك إذا كان طويلا.
(خ	١٣. ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة، أو اتركه على البوتاجاز أو المنضدة.
(ص	١٤. عند انقطاع الكهرباء لا تفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها.
	السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين:
	١. الطعام قد إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة
	أ- يقل ب- ينضج ج- يتعفن د- لا يتغير
	٢. السبب الرئيسي في فساد الطعام هو
	أ- الخل ب- البكتيريا والعفن ج- الماء د. الملح
	٣. السبب الرئيسي في فساد الأطعمة
	أ- الماء برودة الجو ج- البكتريا د. نظافة الأواني
	٤. يكون من الخطير تناول الأطعمة
	أ- الصحية ب- الفاسدة ج- المحفوظة
	٥. عند تناول اطعمة فاسدة قد
	أ- تمرض ب- تشفى ج- لاشئ مما سبق
	 تعتبر من الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.
	أ- البكتيريا ب- العفن ج- الفطريات د كل ماسبق
	٧. وتتغذى هذه الكائنات الدقيقة على والعناصر الغذائية الأخرى.
	أ- السكريات ب- اللحم ج- الكلور

٨. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية

غير جمسموح بإزالة بياناتي للحصول على النسخة كاملة تواصل واتساب سلسلة الخوارزمي التعليمية

ج- كلاهما	ب- رطبة	أ- دافئة
يمة	بالطعام بشكل آمن يجب إبقاء الأطع	٩. للاحتفاظ
ج ساخنة جدا	ب باردة	أ_ دافئة
إلى أن يحين وقت استخدامها.	م ومنتجات الألبان تبقى في	١٠. اللحو
ج- البوتجاز	ب— المطبخ	أ- الثلاجة
ليع اللحوم للقضاء على كل	غسل لوح التقطيع والسكين بعد تقط	۱۱. يجب
ج- السموم	ب البكتيريا	أ- الطفيليات
. باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدا	فظة على سلامة الطعام اغسل	١٢. للمحا
ج عينيك	ب— قدميك	أ- يديك
إعداد الطعام وبعده	و المناضد في المطبخ قبل	۱۳. امسح
ج- بقماشة نظيفة	ب- بالماء فقط	أ- بمعقم
-7	للبكتريا والفطريات على	۱٤. تتغذو
ج- الفيتامينات	ب- الكربو هيدرات	أ- السكريات
لطعام عند انقطاع	ب فتح الثلاجة للحفاظ علي برودة ا	١٥. لايج
ج- الهواء	ب- الكهرباء	أ- المياه
	لبقع الداكنة على الطعام تدل على أنا	١٦. ظهور اا
ج) طازج	ب) نظیف	أ) فاسد
اللحوم وذلك لتجنب.	تخدام لوح نظيف باستمرار لتقطيع	۱۷. یجب اس
ج البكتريا الضارة	ب- الميكروبات	أ- الحشرات

الموضوع السادس: الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

السؤال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

((ص	١. يتم إضافة الليمون للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتريا.
((ص	٢. الشراب الصناعي يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.
((خ	 ٣. الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي
((ص	٤. إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحمية من العفن والبكتريا
((خ	 الشراب الصناعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي.
((ص	 ٦. الشراب الطبيعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي.
((خ	٧. الشراب الطبيعي يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية.
((ص ۱۰	 ٨. الشراب الصناعي يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية.
(/	(خ (ص	 ٩. يحتوي الشراب الطبيعي على نسبة أعلى من السكر مقارنة بالشراب الصناعي. ١٠. يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز يخلط مع الماء.
((رص (ص	١٠. ويمكن تحويل كن من السراب الطبيعي والصفاعي إلى سراب مركز يخلط مع الماء. ١١. من المشكلات التي تظهر أثناء صناعة الشراب ظهور طبقتان منفصلتان.
((ر ص)	 ١٢. سبب ظهور طبقتين في العصير هو أن السكر لم يخلط بالشكل الصحيح.
((ر—ب (ص	١٣. الحل لتجنب ظهور طبقتين هو إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخنا ليسهل خلطه.
((ر (خ	
(رے (ص	١٥. الشراب الطبيعي صحى جدا لجسم الانسان.
`	,	السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين:
		 المشروبات غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.
		أ- الغازية ب- الصناعية ج- المعلبة <u>د. الطبيعية</u>
		٢. احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب
		أ- باردا
		له فائدة صحية لأنه غنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية.
		<u>أ- الشراب الطبيعي </u>
		٤ يزودك بالطاقة بسبب الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جدا .
		أ- الشراب الطبيعي ب- الشراب الصناعي ج- كلاهما
		 الشرابين الطبيعي والصناعي آمنان للشرب. ولكن الشراب صحي أكثر.
		أ- الطبيعي ب- الصناعي ج- المختلط
		 ٦. لون الشراب داكناً جداً بسبب أن السكر المستخدم في صناعته
		أ- نظيف <u>ب- غير نظيف</u> ج– مكرر
		 ٧. يحتوي الشراب الصناعي على كمية من العناصر الغذائية
		أ ـ قارا ق

غير هسموح بإزالة بياناتي للحصول على النسخة كاملة تواصل واتساب سلسلة الخوارزمي التعليمية

نظيف ومصفى .	الداكن عليك استخدام	 الشراب المعالجة مشكلة لون الشراب
ج- خل	ب- ملح	ًـ سکر_
الشراب الطبيعي.	سبة من السكر مقارنة بـ	٩. يحتوى الشراب الصناعي ن
ج- منخفضة.	ب- عالية	ً- متساوية
	للشراب لحمايتة من	١٠. تضاف المواد الحافظة
ج- الغليان	ب- الماء	- العف <u>ن</u>
		١١. الشراب الطبيعي غني
ج) السعرات	ب) الفيتامينات) السكريات
لَى القضاء على	جات حرارة مرتفعة مما يساعد ع	۱۲. يتم تسخين الشراب الى در
ج- البكتيريا	ب- الطعم	- اللون
	شروبات لحمايتها من	١٢. تضاف المواد الحافظة للم
ج- التكثف	ب- التبخر	- التعفن

السؤال الثالث: اختر من العمود أما يناسبه من العمود ب: -

ب	
أ. للقضاء على البكتريا	 الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية
ب. لأنه يحتوي على الفاكهة	١. إذا كان السكر المستخدم في صناعة الشراب غير نظيف ج
ج- فإن لون الشراب يبدو داكنا جدا	٣- عند إعداد الشراب الصناعي يجب تسخينه عند درجات حرارة مرتفعة

الموضوع السابع: السلامة في المطبخ

		السؤال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-
((ص	١. عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز.
((ص	٢. يفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها.
((خ	٣. نستخدم المعالق المسطحة المصنوعة من السليكون لأنها لاصقه وغير مرنه.
((ص	٤. للحفاظ على سلامتك في المطبخ قم اشعال عود الكبريت بعيد عند إشعال البوتاجاز.
((خ	 الحفاظ على سلامتك في المطبخ وجه مقابض الأواني قريبا من طرف البوتاجاز.
((ص	٦. عند استخدام السكين لتقطيع الطعام يجب أن تكون بعيدا عن يديك .
((خ	٧. يفضل أن تقطع الطعام فوق حوض المطبخ.
((ص	 ٨. مقلاة الألومنيوم المطلية بألوان من الخارج قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عند الحرارة عالية.
((خ	٩. الأواني ذات الطلاء غير اللاصق، تسخن الطعام ويلتصق بها.
((ص	١٠. الأواني ذات الطلاء غير اللاصق لايحترق الطعام بسرعة فيها ويسهل تنظيفها.
((خ	١١. اواني الالمونيوم تكون افضل لأنها صلبة ومتينة وتدوم لفترة طويلة جدا.
((خ	١٢. أو أني الفولاذ تسرب مواد كيميائية إلى الطعام وتفسده بإعطائه طعما معدنيا.
((ص	١٣. يفضل شراء ملاعق الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح.
((ص	١٤. من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق أن الطعام لا يلتصق بها .
		السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين:
		١. الأواني المصنوعة من خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة

	ِن وتدوم لفترات طويلة	ة من خفيفة الوز	١. الأواني المصنوع
د- السيليكون	ج- الاستانلس	ب- البلاستيك	أ- الألومنيوم
	۽ اُن	زة المصنوعة من الألومنيو.	٢. من مميزات المقلا
د- تتفاعل مع الأطعم	ج- ثمنها رخيص	ب لونها واحد	أ- ثمنها غالي
	ى مع الأطعمة الحمضية	سنوعة من تتفاعل	٣. أواني الطهي المد
د. مواد غير لاصقة	ج- الألومنيوم	ب- الإستانليس استيل	أ- السليكون
	و الألومنيوم في الطعام.	لالمونيوم جزيئات	٤. تنبعث من مقلاة ا
	ج۔ کلاھما	ب— غالية الثمن	أ- رخيصة الثمن

٥. بسبب الطلاء غير اللاصق في الاواني قد تكون عند خدش الطلاء.

ج سامة ب لامعة أ- لاصقة

٦. الأواني المصنوعة من الفولاذ تكون مقاومة......

<u>أ- للصدأ</u> ٧. أواني لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية،

أ- النحاس ب— الفولاذ

ب للتنظيف ج للخدش

ج- الالمونيوم

اعداد / بلال نصر ۱۹۰۶۸۵

غير حسموح بإزالة بياناتي للحصول على النسخة كاملة تواصل واتساب سلسلة الخوارزمي التعليمية

ساخن، وتضر بالبيئة.	كن أن تذوب إذا ما تركت في إناء ،	 ٨. تجنب الأدوات لأنها يم
ج_ الخشبية	ب— المعدنية	أ- البلاستيكية

٩. يفضل شراء ملاعق لأنها مرنة وغير لاصقة فلا تخدش الأواني.

أ- البلاستيكية ب- المعدن ج- المعدن

١٠. يفضل شراء المصنوع من السيليكون.

أ- الاطباق ب- الملاعق ج- المقلاة

١١. تتميز المقلاة المصنوعة من الالمونيوم بانها

أ- رخيصة الثمن ب- تمتص الروائح ج- غالية الثمن

١٢. تتميز الأواني المصنوعة من الاستاناس بانها

أ- ثقيلة الوزن ب- خفيفة الوزن ج- مطلية بالالوان

١٣. أواني عند التعرض للحرارة قد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية ..

أ- الأستنلس ب- الالمونيوم ج- السيليكون

١٤. يفضل استخدام الملاعق المصنوعة من حتى لاتخدش الأواني

أ- الخشب ب السليكون ج- البلاستيك

السؤال الثالث: أاختر من العمود أما يناسبه من العمود ب

ب	
أ- لأنه لا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية	 مقلاة الألومنيوم قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية ب
ب- عند التعرض لدرجة حرارة عالية	٢ . نستخدم الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ أ

المهارات المهنية – الصف الرابع (١١) اعداد / بلال نصر ١٩٧٦٠ ١٥٧٦٠

A) إحدى طرق الطهي الغير صحية.

ج) الشوي

ب) القلي

أ) السلق

السؤال الثالث: صل من العمود أ ما يناسبه من العمود ب

ب	Í
أ. طرقا صحية لطهي اللحوم	١- يجب تجنب طهي الخضر اوات لفترات طويلة لأنه ج
ب. قلي	٢- تعد عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن أ
ج- يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها	٣- طريقه الطعام من طرق الطهي غير الصحية ب

المحدد نجيب المياء نصر الديب

ملخص على مقرر شھرمارس

1: يعتبر الطعام جيداً إذا احتوى على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن. ومنها الخضروات الداكنة اللون و الفواكه والحبوب الكاملة و البقوليات و المكسرات و منتجات الألبان واللحوم الخالية من الدهون و الأسماك و البيض. - أما الوجبات السريعة فهي أطعمة غير صحية لاحتوائها على كميات كبيرة من الملح و الدهون.

- المشروبات الغازية غير صحية وتحتوي على نسبة كبيرة من

السكر. الوجبات الصحية:

1): طبق کشری

2: طبق بليلة + لبن + عسل

3: وجبة الملوخية

4: المحاشي

الطعام غير الصحي الوجبات السريعة:

نُسبة الفيتامينات و الأملاح المعدنية فيها منخفضة.

2: تحتوي على كمية كبيرة من الدهون.

3: تحتوي على كمية كبيرة من الملح.

4: لا تحتوي على الحبوب الكاملة.

5: تحتوي على كمية كبيرة من السكر.

البدائل الصحية للوجبات السريعة:

1:بطاطس مشوية

2: ترمس

3:حمص الشام

4:شرب الماء

5:عصير الفاكهة الطبيعي

يفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة

مناسبة.







ا/محدت نجيب المياء نصر الديت

3: من المهم الإبقاء على بعض الأطعمة باردة.

 إذا تركت اللحم أو الدجاج أو السمك أو اللبن خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حاراً ولمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة .فقد تمرض إذا تناولتها.

الخضروات والفواكه التي تبقى خارج الثلاجة قد تبدأ

بالتخمر بعد فترة من الوقت.

 وحتى داخل الثلاجة معظم الطعام قد يبدأ بالتعفن إذا ترك لفترة طويلة.

إرشادات للمحافظة على سلامة الطعام:

1: استخدم المكونات الطازجة فقط.

 أبق اللحُوم ومنتجات الألبان في الثلاجة إلى أن يحين وقت استخدامها.

3: اغسل الفواكه والخضروات و تخلص من الفاسد منها.

4 استخدم لوح تقطيع و سكيناً نظيفين, و اغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل البكتيريا.

أغسل يديك باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما
 بالماء جيداً, أو ارتد القفازات وقم بغسلهما ايضاً.

إذا كان شعرك طويلاً, فاربطه إلى الخلف أو قم بتغطيته.

7: أمسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام و

نضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة, ولا تتركه على البوتاجاز أو المنضدة.

الشراب الطبيعي: هو مزيج من الماء والسكر و عصير الفاكهة الطبيعي.

الشراب الصناعي: يتكون من الماء والمنكهات وملونات طبيعية أو صناعية - نسبة كبيرة من السكر. القيمة الغذائية:

الشراب الطبيعي: غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

الشراب الصناعي: يتكون من الماء و السكر مما يزودك
 بالطاقة إلا أن كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جداً.



ا/محدت نجيب المياء نصر الديت

طريقة اعداد الشراب وحفظه:

نَّ : تُسخين الشرابُ الى درجات حرارة عالية للقضاء على البكتيريا . '

 إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن و البكتيريا.

الهدف من إضافة المواد الحافظة تجعل الشراب يدوم لفترة أطول.

1: استخدام السكر النظيف و الصافي.

2:إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخناً ليسهل خلطه.

كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ؟

1:استخدام البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامتك.

2:إشعال عود الكبريت بعيداً عنك.

3: وجه مقابض الأواني بعيداً عن طرف البوتاجاز.

عند استخدام السكين احرص على تقطيع الطعام بعيداً
 عن البد.

5: لا تُقطع الطعام فوق حوض المطبخ.

أدوات الطهي:

1 : المقلاة المصنوعة من الألومنيوم.

عيوبها: تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض إلى درجات حرارة عالية.

2: الأواني ذات الطلاء غير اللاصق.

عيوبها: قد تكون سامة عند خدش الطلاء:

الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ

(الإستنلس).

مميزاتها:

1): صلبة و متينة.

2: خفيف الوزّن ولا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

3: الأدوات البلاستيكية

عيوبها:

1: تذوب إذا ما تركت في إناء ساخن.

2: تضر البيئة.

4: الملاعق المصنوعة من الفولاذ

(3) مميزاتها:

1: لا تجمع البكتيريا 2: لا تمتص الروائح







ا/محدت نجيب المياء نصر الديت

5: الملاعق المسطحة المصنوعة من السيليكون.

مميزاتها:

١:مرن وغير لاصق.

٢: لا يخدش الأواني.

 النظافة الصحية: اغسل يديك جيداً وامسح كل الأسطح في المطيخ.

الإعداد: تحقق من وصفة ما تريد إعداده لتتأكد من أن كل
 المكونات التي تحتاج إليها موجودة لديك.

اطرق الطهي: تجنّب قالي الأطعمة بالزيت قدرالإمكان.
 يجب طهي اللحوم و الدجاج و الأسماك جيداً, لا تفرط في طهي الخضروات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية.

طريقة التقديم: ضع الطعام في الطبق بدقة و بشكل مرتب و منظم.

ارمحن فيعين

االمياء نصر الحي



المحدد نجيب المياء نصر الديب

بناى اسئلة على مقرر شهر مار سال المحابة الصحيحة مما بيك القوسيك: 1: الملاعقمرنة ولا تخدش الأواني . 1: الخشبية 2: السيليكون 2: الحديدية 2: معظم الطعام قد إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة . 1: يغلي 2: يغلي 3: يفسد 3: يغلي الشراب الصناعي على نسبةمن السكر مقارنة

3:متساوية

3:السكريات

2:عالية

6: تضاف المواد الحافظة للشراب لحمايته من

2:العفن

بالشراب الطبيعي.

1:منخفضة

1:الغليان

المياء نجيب المياء نصر الديب

9:من الوجبات الخفيفة الصحية	• ••••••
1:الفواكه المجففة 2:التمر 3:كل م	3:کل ما سبق
10:تحتوي الوجباتعلى كمية كبيرة من الدهو	ن الدهون والملح.
1:الخفيفة 2:المت	3:المتوازنة
11: تقوم الدولة بعدةفي المدارس لحماية صح	ماية صحة الأطفال .
1):مسابقات 2:مبادرات 3:مقاد	3:مقاطعات
12: يشمل النظام الغذائي الصحي للاطفالوو	و 3:الخضروات الفواكه
13: من الوجبات الصحية للحصول على كل العناصر الغذائية	الغذائية:
1:الملوخية 2:البيت	3:البيتزا
14: يمكننا عمل طبق البليلة باستخدام القمح و	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
1:الحليب 2:العسل 3:كلاه	3:كلاهما معاً
15: تعدمن الوجبات الصحية والغنية بالعديد مر	لعديد من العناصر.
1:الشكشوكة 2:المحاشي 3:الأول	3:الأولى والثانية

•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	اسم التلميذ/		إدارة/
		الفصيل/		مدرسة/
		بع شهر مارس ۲۰۲۶م	رات المهنية للصف الراب	اختبار مادة المهار
	•			
		مُ العبارات الآتية :-	و $\langle V \rangle$ أو علامة $(imes)$ أماد	السؤال الأول: - ضع علامة
.()	فضراوات واللحوم.	ليع نظيف عند تقطيع الد	(۱)- يجب استخدام لوح تقط
.(.(.(.()	لطعام.	ت طازجة عند تحضير ا	(۲)- يفضل استخدام مكونان
.()			(٣)- ليس من الضروري فت
.()		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	(٤)- أحد إرشادات السلامة
.()	•	لحريق الناتج عن الزيت	(٥)- نستخدم الماء لإخماد اا
	•	•		
			لة مما بين القوسين:	ثانيًا: اختر الإجابة الصحيح
			ساد الطعام هو	(١)- السبب الرئيسي في فس
ييا والعفن).	ِد - البكتر	(الخل والزيت ــ الماء البار		
		داخل الثلاجة.	إذا تُرك لفترة طويلة د	(٢)- معظم الطعام قد
خن- يغلي).	فسد — تس	<u>.</u>)		
		عالجة	في الإسعافات الأولية لم	(٣)- الشاش المعقم يَستخدم
لعضلات).	ئة ــ الآم ا	(الكسور – الجروح المفتوح		
			رنة و لا تخدش الأواني .	(٤)- الملاعقمر
الخشبية).	لسيليكون ـ	(الحديدية- ا		
		علينا الاتصال برقم	از الطبيعي في المنزل ـ	(٥)_ عند حدوث تسرب للغ
- الإسعاف).	الطبيعي _	ئ الكهرباء- طوارئ الغاز ا	(طوار	

الصف الرابع الابتدائي	موذج ۱	اختبار شهر مارس الاختبار الثاني ن	إدارة التعليمية
		مادة المهارات المهنية	مدرسة
10			اسم الطالب:
			أختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
		عتوي على كمية كبيرة من	١- الطعام الصحي هو الطعام الذي يد
يات	ج- السكر	ب- النشويات	أ- الفيتامينات
م على النمو.	ساعد أجسامهم	غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لة	٢- يحتاج خاصة لوجبات
اد	ج- الاجدا	ب- الكبار	أ- الأطفال
الخضروات.	والبروتينات و	ة بالعناصر الغذائية مثل الحبوب الكاملة	٣ من الأطعمة الشائعة الغنيا
لز	ج- النودا	ب- البرجر	أ- الكشري
		بات كبيرة من	 ٤- تحتوي الوجبات السريعة على كمب
و هيدرات	ج- الكربو	ب- الفيتامينات	أ- الدهون
	ذائي.	رة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغ	٥- تحتوى على كميات كبي
ات الصحية	ج- الوجب	ب- البقوليات	أ- الوجبات السريعة
			٦- يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة
فة	ج— الخفي	ب- السريعة	أ- الأساسية
			٧- السبب الرئيسي في فساد الطعام ه
	ج- الماء	ب. البكتيريا والعفن	أ- الخل
			 ١٠- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة
يا	ج- البكتر	ب- برودة الجو	أ- الماء
	***		 ٩- عند تناول اطعمة فاسدة قد
ئ مما سبق	ج- لاشي	ب– تشفی	أ- تمرض
			١٠- يحتوي الشراب الصناعي على
	ج- کبیرة	ب- متوسطة	أ- قليلة
•	1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	ة من السكر مقارنة بالشراب	
عبه.	ج- منخفد	ب- عالية	أ- متساوية
. >11	1 h:	St. St. State Co.	 ١٢- تتميز المقلاة المصنوعة من المستوعة م
اللمل	ج- غالية	ب- تمتص الروائح	أ- رخيصة الثمن
	ج- السيليا	د تنفاعل مع الاطعمة الخمصية ب- الالمونيوم	 ١٣- أواني عند التعرض للحرارة قاد الأستناس
<u>حون</u>	100	ب- الممونيوم ع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب و	No. of the last of
	منظم. ج— تقديم	ع الطعام في الطبق بدقة وبسمل مرتب و ب— حفظ	ا- طهی
	e		ا- صهي الصحية من طرق الطهي الصحية
	ج- التحمي	ب- الشوى	ا- القلى
٠,		ب- اسوی	۱- العدي

الصف الرابع الابتدائي	اختبار شهر مارس الاختبار الثاني نموذج ١	إدارة التعليمية
	مادة المهارات المهنية	مدرسة
10		اسم الطالب:
		أختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
	وي على كمية كبيرة من	١- الطعام الصحي هو الطعام الذي يحت
پات	ب- النشويات ج- السكر	أ- الفيتامينات
م على النمو.	ذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامه	٢- يحتاج خاصة لوجبات غد
.اد	ب- الكبار	أ- الأطفال
الخضروات.	بالعناصر الغذائية مثل الحبوب الكاملة والبروتينات و	٣ من الأطعمة الشائعة الغنية
للز	ب- البرجر ج- النود	أ- الكشري
	ت كبيرة من	٤- تحتوي الوجبات السريعة على كمياد
و هيدر ات	ب- الفيتامينات ج- الكرب	أ- الدهون
	ة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي.	٥- تحتوى على كميات كبير
بات الصحية	ب- البقوليات ج- الوجي	أ- الوجبات السريعة
	لوجبات	٦- يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة ا
يفة	ب- السريعة ج- الخف	أ- الأساسية
		٧- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو
	ب البكتيريا والعفن	أ- الخل
		١٠- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة
يا	ب- برودة الجو	أ- الماء
		٩- عند تناول اطعمة فاسدة قد
ئ مما سبق	ب- تشفى ج- لاشم	<u>ا</u> - تمرض
	كمية من العناصر الغذائية	١٠- يحتوي الشراب الصناعي على
2	ب- متوسطة ج- كبيرة	أ- قليلة
	من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.	١١- يحتوى الشراب الصناعي نسبة
ضة.	ب- عالية	أ- متساوية
	مونيوم بانها	 ١٢- تتميز المقلاة المصنوعة من الاا
الثمن	ب- تمتص الروائح ج- غالية	أ- رخيصة الثمن
	تتفاعل مع الاطعمة الحمضية	١٣- أواني عند التعرض للحرارة قد
یکون	<u>ب- الالمونيوم</u> ج- السيل	أ- الأستنلس
	الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم.	١٤- من طرق هي وضع
ź	ب حفظ ج تقدید	أ- طهي
		١٥- من طرق الطهى الصحية
11	ب- الشوى ج- التحم	أ- القلى

اسم الطالب: اسم الطالب: اسم الطالب: اسم الطالب: اسم الطالب: الفتر الإجابة الصحيحة معايلي: الفتر الإجابة الصحيحة معايلي: السم الطالب: السم الطالب: السم الطالب: السم الطالب: السم الطالب: الطعمة السريعة بساله الفقائية والمقارات المعارات الخضراء المطام الجيد الطعمة السريعة بساله الطيام الجيد الطعام الجيد السموخية بساله المطابة الجيد الطعام الجيد السموخية بساله المطابة الحيد المطام الجيد السموخية بساله المطابة	الصف الرابع الابتدائي	نموذج ۲	اختبار شهر مارس الاختبار الثاني	إدارة التعليمية		
الما المعالية :			مادة المهارات المهنية	مدرسة		
كان يكون النظام الغذائي متوازنا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من	10			اسم الطالب:		
الفيتأمينات ب- الدهون ج – السكريات المعادن الرحمة السريعة ب- الطعام الجيد الاطعمة السريعة ب- الطعام الجيد الاطعمة السريعة ب- الطعام الجيد السوخية ب- الطعام الجيد الملوخية ب- الملوخية ب- الكثري ج – البرجر الملوخية ب- البرجر الملوخية ب- البرجر السريعة الصحية عني ومشيع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء. عابي المتابي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى من أمثلة		ı		أختر الإجابة الصحيحة مما يلي:		
 ٢)			بجب أن يحتوي على كمية كبيرة من	١) لكي يكون النظام الغذائي متوازنا ب		
- الاطعمة السريعة بـ الطعام الجاهز جـ الطعام الجيد الماء السريعة بـ الطعام الجيد الماء الماء الماء المغير ومشيع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء والماء الماء الماء بـ الماء بـ الكثري جـ البرجر على المقلية المسحية بـ البطاطس المقلية والمشروبات العزية والحلوى من أمثلة	کریات	ج – السك	ب- الدهون	أ- الفيتامينات		
 7)				A District of the second of th		
أ- الملوخية ب- الكشري ج- البرجر \$) يعتبر من الوجبات السريعة الصحية ج- الدجاج المقلي والبطاطس المقلية و المشروبات الغازية و الحلوى من أمثلة (*) الدجاج المقلي و البطاطس المقلية و المشروبات الغازية و الحلوى من أمثلة ج- الوجبات الشريعة (*) التروتين ب- الوجبات السريعة (*) التروتين ب- الألياف (*) الطعام قد ب- الألياف (*) الطعام قد ب- ينضج (*) يكون من الخطير تداول الأطعمة ب- ينضج (*) يكون من الخطير تداول الأطعمة ب- الفاسدة (*) يكون من الخطير تداول الأطعمة ب- الغوادة (*) يعتبر ب- الغوادة (*) لمعالجة مشكلة لون الشراب الداكن عليك استخدام ب- ملح (*) لمعالجة مشكلة لون الشراب الداكن عليك استخدام ب- ملح (*) يفضل شراء ب- ملح (*) يفضل شراء ب- الماعق (*) يفضل شراء ب- الملاعق (*) يغضل شراء ب- الملاعق (*) يغضل شراء ب- الملاعق (*) يغضل شراء ب- الملاعق (*) يخبر طبي اللحوم و الدجاج و الأسماك. ب- سريعة (*) إحدى طرق الطبي الغير صحية. ب- المرية	ج- الطعام الجيد		5 to 10 to 1			
\$) يعتبر						
أ- الترمس ب. البطاطس المقلية ج- الدجاج المقلي 0) الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى من أمثلة	جر	ج- البر	₹ 266			
 الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى من أمثلة				AND THE PERSON OF THE PERSON O		
أ- الوجبات الصحية ب- الوجبات السريعة ج- الوجبات الشفيفة 1) الترمس وجبة خفيفة ومفيدة لانه يحتوي على نسبة عالية من ب- الألياف ج- الفيتامينات أ- البروتين ب- الألياف ج- يتعفن أ- يقل ب- ينضج ج- يتعفن أ- يقل ب- الفاسدة ج- يتعفن أ- الصحية ب- الفاسدة ج- للمطبخ وفي الطعام. أ- المحتية ب- العفن والفطريات ج- كل ماسبق أ- البكتيريا ب- العن والفطريات ج- كل ماسبق أ- البكتيريا ب- ملح ج- خل أ- المعالجة مشكلة لون الشراب الداكن عليك استخدام ج- خل أ- سكر ب- ملح ج- خل أ- العفن ب- المعاية من ب- المغلاة أ- العضل شراء ب- المعارعة من الاستغلس بانها ب- المقلاة أ- بجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك ب- سريعة ج- بطيئة أ- جبدا ب- سريعة ج- بطيئة	ج المقلي					
The property of the prop	*****					
- البروتين	بات الخفيفه	ج الوج	MANAGED CARRESTON DESC	55 SS 26-50)		
 ٧) الطعام قد	-1: 1	r :11	ACCESSES OF SECURITY OF A SECURITY OF SECU	AND PRODUCED OF THE PROPERTY AND ADDRESS OF THE PROPERTY OF TH		
- يقل ب- ينضج ج- يتعفن ٨) يكون من الخطير تناول الأطعمة	امينات					
 ٨) يكون من الخطير تناول الأطعمة						
- الصحية ب الفاسدة ج المحفوظة 9) تعتبر	250 AM TO THE TOTAL THE TOTAL TO THE TOTAL THE TOTAL TO T		The state of the s			
9) تعتبر	فه ظة					
أ- البكتيريا ب- العفن والفطريات ج- كل ماسبق • () امعالجة مشكلة لون الشراب الداكن عليك استخدام ب- ملح ج- خل أ- سكر ب- ملح ج- خل أ- العفن ب- الماء ج- الغليان أ- العفن ب- المصنوع من السيليكون. أ- الاطباق ب- الملاعق ج- المقلاة آ- تثميز الأواني المصنوعة من الاستانلس بانها ب- خفيفة الوزن ج- مطلية بالالوان أ- ثقيلة الوزن ب- خفيفة الوزن ج- مطلية بالالوان أ- جيدا ب- سريعة ج- بطيئة 10) إحدى طرق الطهي الغير صحية ب- سريعة ب- سريعة			550	AT-S		
(1) لمعالجة مشكلة لون الشراب الداكن عليك استخدام نظيف ومصفى أ- سكر ب- ملح ج- خل (1) بنضاف المواد الحافظة للشراب لحمايتة من ب- الماء ج- الغليان (1) يفضل شراء		the state of the state of	are the second second second second second	2000-0 19:000-000-000-000-000-000-000-000-000-00		
ا- سكر ب- ملح ج- خل (١) تضاف المواد الحافظة للشراب لحمايتة من ا- العفن ب- الماء ج- الغليان (١٢) يفضل شراء	1000		55751 17957A 990	١٠) لمعالجة مشكلة لون الشراب ال		
أ- العفن ب- الماء ج- الغليان 1) يفضل شراء المصنوع من السيليكون. ج- المقلاة أ- الأطباق ب- الملاعق ج- المقلاة 10 تتميز الأواني المصنوعة من الاستاناس بانها ب- خفيفة الوزن ج- مطلية بالالوان 1- ثقيلة الوزن ب- خفيفة الوزن ج- مطلية بالالوان 1- جيدا ب- سريعة ج- بطيئة 10) إحدى طرق الطهي الغير صحية. ب- سريعة			ABO IAGOSTISA GUARRIAN PER ABOT	اً۔ سکر		
1 () يفضل شراء يفضل شراء المصنوع من السيليكون. 1 () الطباق ب- الملاعق ب- الملاعق 1 () تتميز الأواني المصنوعة من الاستاناس بانها ب- خفيفة الوزن ب- مطلية بالالوان 1 () يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك ب- بطيئة 1 - جيدا ب- سريعة ب- بطيئة 1 () إحدى طرق الطهي الغير صحية			الحمايتة من	١١) تضاف المواد الحافظة للشراب		
أ- الأطباق ب- الملاعق ج- المقلاة 10 تتميز الأواني المصنوعة من الاستانلس بانها	ن	ج- الغليار	ب- الماء	أ- العفن		
To represent the control of th			نوع من السيليكون.	١٢) يفضل شراء المص		
اً- ثقيلة الوزن بـ خفيفة الوزن جـ مطلية بالالوان جـ مطلية بالالوان عدم والدجاج والأسماك	ő	ج- المقلا	ب- الملاعق	أ- الاطباق		
15) يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك أ- جيدا بالحوم والدجاج والأسماك ب- سريعة بالحدى طرق الطهي الغير صحية			الاستاناس بانها	١٣) تتميز الأواني المصنوعة من		
ا- جيدا ب- سريعة ب- بطيئة باغير صحية با مريعة باغير صحية	ة بالالوان	ج- مطليا	ب- خفيفة الوزن	ا- ثقيلة الوزن		
١٥) إحدى طرق الطهي الغير صحية			لأسماك	١٤) يجب طهي اللحوم والدجاج وا		
Sales Named States Stat	ā	ج- بطيئ	ب- سريعة	اً- جيدا		
أ- السلق ب- القلي ج- الشوي		١٥) إحدى طرق الطهي الغير صحية				
	ي	ج- الشوي	ب- القلي	أ- السلق		

الخوارزمي بلال نصر

الصف الرابع الابتدائي	ثاني نموذج ٢	اختبار شهر مارس الاختبار الن	إدارة التعليمية
	هنية	مادة المهارات الم	مدرسة
10	10		اسم الطالب:
			أختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
	ىن	جب أن يحتوي على كمية كبيرة ه	١) لكي يكون النظام الغذائي متوازنا ي
<u>کریات</u>	ج — الس	ب- الدهون	أ- الفيتامينات
		ى الفيتامينات والمعادن	٢) هو الطعام الذي يحتوي علم
ام الجيد	ج- الطعا	ب- الطعام الجاهز	أ- الاطعمة السريعة
. 61	الخضراوات الخضر	ع من مرق الدجاج مليء بأوراق	٣) طبق مغذي ومشبع مصنو
جر	ج- البر،	ب- الكشري	أ- الملوخية
		يعة الصحية	٤) يعتبر من الوجبات السر
ج المقلي		ب- البطاطس المقلية	أ- الترمس
		المشروبات الغازية والحلوى من	٥) الدجاج المقلي والبطاطس المقلية و
بات الخفيفة	ج- الوج	ب- الوجبات السريعة	أ- الوجبات الصحية
			٦) الترمس وجبة خفيفة ومفيدة لانه يـ
امينات	ج— الفيت	ب- الألياف	أ- البروتين
٧) الطعام قد إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة			
<u> </u>	ج- يتعفز	ب- ينضج	أ- يقل
			 ٨) يكون من الخطير تناول الأطعمة .
ج- المحفوظة		ب— الفاسدة	أ- الصحية
) تعتبر من الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام. 			
ماسيق	ج_ كل ،	ب- العفن والفطريات	أ- البكتيريا
	نظیف ومصفی .		
	ج- خل	ب- ملح	اً- سکر
		41.00	١١) تضاف المواد الحافظة للشراب
ن	ج- الغليا	ب- الماء	أ- العفن
	are to	نوع من السيليكون.	
Ď.	ج- المقلا	ب- الملاعق	أ- الاطباق
. I bu s	11		17) تتميز الأواني المصنوعة من
ة بالألوان	ج- مطلی	ب- خفيفة الوزن ١٠ ١١،	أ- ثقيلة الوزن
	. 1	600	١٤) يجب طهي اللحوم والدجاج وا
٩	ج- بطيئ	ب سريعة	أ- جيدا
	. >11 -		١٥) إحدى طرق الطهي الغير صحية.
ي	ج- الشوز	ب- القلي	أ- السلق

الخوارزمي بلال تصر

مادة:المهارات المهنية	محافظة:
الصف: الرابع الابتدائي	إدارة:
	توجيه:
ختبارات شهر مارس لمادة المهارات المهنية ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤	4. 4. 0
حة مما بين القوسين:	
	١:الملاعق
اذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة . (يسخن - يغلي - يفسد)	٢ معظم الطعام قد
ريست - يسي - يست) المستحد على نسبة	٣: بحتوى الشراب ا
پ ق . المنخفضة - عالية - متساوية) (منخفضة - عالية - متساوية)	. 3
,	٤ : يفضل استخدام اا
(الفاسدة - الطازجة - المخزنة)	
	٥: تتغذى البكتيريا و
ليفة الصحية	
على كمية كبيرة من الدهون والملح . (الخفيفة - السريعة - المتوازنة)	٧:تحتوي الوجبات
. what was a second of the contract of the con	٨: تقوم الدولة بعدة
(مسابقات - مبادرات - مقاطعات)	
حية للحصول على كل العناصر الصحية	٩: من الوجبات الص
(الملوخية - البرجر - البيتزا)	
ن البليلة باستخدام القمح و	۱۰ :یمکننا عمل طبز
(الحليب - العسل - كلاهما معاً) من الوجبات الصحية والغنية بالعديد من العناصر .	۱۱:تعد
	١٢: من الوجبات الد
,	١٣: يتم اضافة المو
(الدراسية - الهندسية - الحافظة)	
لون الشراب للون الداكن	
غدام السكر الصافي - استخدام السكر غير النظيف - لم يخلط السكر جيدا) 	
تمصية (الطماطم - الليمون - كلاهما صحيح)	١٥: من الاطعمة الد
(العلام - العلون - عربه عليه)	
	seem and 14
	ا/لمياء نصر الديت گتاب افهم وتعلم
انتهت الاسئلة	اسم الطالب:
	رسم ر <u>مب</u> الفصل:
	, الأمدر س لقة

مادة:المهارات المهنية	محافظة:
الصف: الرابع الابتدائي	إدارة:
	توجیه:
ك شهر مارس لمادة المهارات المهنية ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤	نموذج ۲ لاختبارات
	اختر الإجابة الصحيحة مما بير
اذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة . (يسخن - يغلي - يفسد)	١:معظم الطعام قد
ية (الفواكه المجففة - التمر - كل ما سبق)	٢ : من الوجبات الخفيفة الصح
	٣: تقوم الدولة بعدة
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	٤: من اسباب تغير لون الشراه
ِ الصافي - استخدام السكر غير النظيف - لم يخلط السكر جيدا)	(استخدام السكر
	٥: من الاطعمة الحمضية
(الطماطم - الليمون - كلاهما صحيح)	s. s "
	ضع علامة صح أو خطأ:
ح في المطبخ قبل أن تبدأ بالطهي .	
ز قم باشعال عود الكبريت بالقرب منك قدر الامكان . ()	*
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	٣: تعد الادوات البلاستيكية صا
	٤:يحتوي الشراب الطبيعي عا٥:يجب علينا الاقبال على تناو
	صل ما في العمود أ بما يناسب
((
أ: لا تخدش الأواني	١: الوجبات الخفيفة
ب: مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي .	٢: الحبوب الكاملة
ج:المكسرات	٣:الوجبات السريعة
د:الأرز	٤: الشراب الطبيعي
هـ:الدجاج المقلي	٥:الملاعق السليكون
الميا؛ نصر الديت محتاب افهم وتعلم	
انتهت الاسئلة	اسم الطالب:
	الفصل-
	,, اأمدرس قـ

هر مارس 2023 / 2024	امتحان شر		محافظة	
ف الرابع الابتدائي	الصا	المهارات المهني	إدارة التعليمية	
			مدرسة	
	(1)	نموذج (
	اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة :			
		راب لحمايته من	1. تضاف المواد الحافظة للش	
(د) العقن	(ج) الحموضة	(ب) الغليان	(أ) الماء	
	•	ن الألومنيوم بأنها	 تتميز المقلاة المصنوعة م 	
(د)لونها واحد	ح (ج) غالية الثمن	ىن (ب) تمتص الرواد	(أ) رخيصة الثا	
		با أثناء عملية الطلاء <u>.</u>	3. إحدى الأدوات التي نحتاج	
(د) كريم الحروق	(ج) بكرة دهان	(ب) رباط طبی	(۱) مقص	
	ستخدام	الناتج عن الزيت هي ا	4. إحدى طرق إخماد الحريق	
(د) بيكربونات الصوديوم	(ج) ماء نقى	(ب) ماء مغلى	(أ) البنزين	
	كريم لعلاج	ت عن طريق استخدام	 يمكن علاج لدغات الحشرا 	
(د) الحروق	(ج) الحبوب	(ب) اللدغات	(أ) الكدمات	
(د) بيكربونات الصوديوم				
			أسم الطالب /	
•			القصل /	
4)	

امتحان شهر مارس 2023 / 2024			محافظة			
الصف الرابع الابتدائى	ارات المهنية	المه	إدارة التعليمية			
			مدرسة			
	نموذج (2)					
	اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة :					
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	س بأنها	عة من الاستانل	1. تتميز الأوانى المصنو			
تسخن بسرعة (د) مطلية بالألوان	فيفة الوزن (ج)	رزن (ب)خ	(أ) تقيلة الر			
		یات علی	2. تتغذى البكتيريا والفطر			
ملاح (د) الفيتامينات	شويات (ج) الا	ت (ب)النه	(أ) السكريا			
التأكد من توافر في المطبخ .	ن داخل المنزل علينا	ثناء اندلاع حريق	3. للحفاظ على السلامة أن			
رسين (د) طفاية حريق	ین (ج) کیرو	(ب) بنز	(أ) زيت			
	ط الالتواءات وتثبيته	لرب	4. يتم استخدام			
الرباط الطبی (د) الكمادات الباردة	مادات الاصقه (ج)	معقم (ب) الض	(أ) الشاش ال			
		ند	5. يجب غلق البوتاجاز ع			
تسرب الغاز (د)انقطاع الكهرباء	اع الماء (ج)	(ب) انقط	(أ) الطهى			
			أسم الطالب /			
			القصل /			

	امتحان شهر مارس 2023 / 2024		محافظة
	الصف الرابع الابتدائى	المهارات المهنية	إدارة التعليمية
?			مدرسة
		نموذج (3)	
		، الاجابات المعطاة:	اختر الاجابة الصحيحة من بين
	من السكر مقاربة بالشراب الطبيعى.	على نسبة	1. يحتوى الشراب الصناعي
	ج) قليلة (د) متساوية	(ب) عالية	(أ) منخفضة
		ىن السيلكون بأنها	2. تتميز الملاعق المصنوعة ه
	ج) لا تخدش الأوانى (د) يلتصق الطعام بها	يا (ب) صلبة ومتينة ((أ) تجمع البكتير
	مة الطعام.	للحفاظ على سلا	3. يفضل استخدام المكونات
	ج) الطازجة (د) غير الصحية	(ب) المخزنة ((أ) القاسدة
	طريق ارتداء النظارات الواقية.	أثناء عملية الطلاء عن	4. يجب حماية
	ج) الشعر (د) العين	(ب) الملابس ((أ) اليد
	• •••••••	لإسعافات الأولية لمعالجة	5. الشاش المعقم يستخدم في ا
	ج) الجروح المفتوحة (د) ارتفاع درجة الحرارة	(ب) الكسور (ع	(أ) ألام العضلات
			أسم الطالب /
			الفصل /

إدارة التعليمية المهارات المهنية الصف الرابع الابتدائى مدرسة
نموذج (4) اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة: 1. أثناء القيام بطلاء إحدى الغرف يجب علينا التأكد من غلق (أ) النوافذ (ب) الأبواب (ج) الغرف (د) أوعية الطلاء
اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : 1. أثناء القيام بطلاء إحدى الغرف يجب علينا التأكد من غلق (أ) النوافذ (ب) الأبواب (ج) الغرف (د) أوعية الطلاء
 أثناء القيام بطلاء إحدى الغرف يجب علينا التأكد من غلق أ) النوافذ (ب) الأبواب (ج) الغرف (د) أوعية الطلاء
(أ) النوافذ (ب) الأبواب (ج) الغرف (د) أوعية الطلاء
2. الملاعقمرنة ولا تخدش الأوانى .
(أ) الخشبية (ب) السيليكون (ج) الحديدية (د) البلاستيكية
3. معظم الطعام قد إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة .
(أ) يسخن (ب) يغلى (ج) يفسد (د) يزيد
 4. لتجنب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب تخزين عبوات الطلاء في أماكن
(أ) باردة (ب) حارة (ج) رطبة (د) جليدية
5. أثناء التعرض لتسريب الغاز الطبيعي يجب في المنزل حتى إصلاح العطل.
(أ) البقاء (ب) النوم (ج) اللعب (د) التحرك
أسم الطالب /
القصل /

هر مارس 2023 / 2024	امتحان ش		محافظة
ف الرابع الابتدائى	الص	المهارات المهني	إدارة التعليمية
			مدرسة
	(1	نموذج (
	-	الاجابات المعطاة: _	اختر الاجابة الصحيحة من بين
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	اب لحمايته من	1. تضاف المواد الحافظة للشر
(د) <u>الْعقْن</u>	(ج) الحموضة	(ب) الغليان	(أ) الماء
	• (ن الألومنيوم بأنها	2. تتميز المقلاة المصنوعة مر
(د)لونها واحد	ح (ج) غالية الثمن	ن (ب) تمتص الروائع	(أ) رخيصة الثم
		ا أثناء عملية الطلاء	3. إحدى الأدوات التى نحتاجه
(د) كريم الحروق	(ج) بكرة دهان	(ب) رباط طبی	(أ) مقص
• • ••	ىتخدام	الناتج عن الزيت هي ال	4. إحدى طرق إخماد الحريق ا
(د) بيكربونات الصوديوم	(ج) ماء نقى	(ب) ماء مغلی	(أ) البنزين
•	وريم لعلاج	ت عن طريق استخدام ك	5. يمكن علاج لدغات الحشران
(د) الحروق	(ج) الحبوب	(ب) اللدغات	(أ) الكدمات
			أسم الطالب /
			القصل /

متحان شهر مارس 2023 / 2024	4		حافظة
الصف الرابع الابتدائي	بنية	المهارات المه	دارة التعليمية
			ىدرسىة
	(2)	نموذج	
	:	، الاجابات المعطاة	اختر الاجابة الصحيحة من بين
• • • • • • •		ن الاستانلس بأنها	1. تتميز الأوانى المصنوعة م
، بسرعة (د) مطلية بالألوان	ن (ج) تسخن	(ب) خفيفة الوز	(أ) ثقيلة الوزن
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	على	2. تتغذى البكتيريا والفطريات
(د) الفيتامينات	(ج) الأملاح	(ب) النشويات	(أ) السكريات
من توافر في المطبخ .	منزل علينا التأكد	ندلاع حريق داخل ال	3. للحفاظ على السلامة أثناء ا
(د) طفاية حريق	(ج) کیروسین	(ب) بنزین	(أ) زيت
	وات وتثبيتها .	لربط الالتواء	4. يتم استخدام
اط الطبي (د) الكمادات الباردة	صقه (ج) <u>الرب</u>	(ب) الضمادات الا	(أ) الشاش المعقم
		•	5. يجب غلق البوتاجاز عند
ب الغاز (د)انقطاع الكهرباء	(ج) <u>تسرب</u>	(ب) انقطاع الماء	(أ) الطهى
			أسم الطالب /
			الفصل /

بر مارس 2023 / 2024	امتحان شو		محافظة
الرابع الابتدائى	الصن	المهارات المهنية	إدارة التعليمية
			مدرسة
	(3	نموذج (3	
		الاجابات المعطاة:	اختر الاجابة الصحيحة من بين
الشراب الطبيعى.	من السكر مقاربة ب	ىلى نسبة	1. يحتوى الشراب الصناعى ع
(د) متساوية	(ج) قليلة	(ب)	(أ) منخفضة
	•	ن السيلكون بأنها	2. تتميز الملاعق المصنوعة مر
ي (د) يلتصق الطعام بها	(ج) لا تخدش الأواد	با (ب) صلبة ومتينة	(أ) تجمع البكتيري
	سلامة الطعام.	للحقاظ على س	3. يفضل استخدام المكونات
(د) الطازجة	(ج) غير الصحية	(ب) المخزنة	(أ) القاسدة
رات الواقية .	عن طريق ارتداء النظا	أثناء عملية الطلاء	4. يجب حماية
(د) اليد	(ج) الشعر	(ب) الملابس	(أ) العين
	ā	إسعافات الأولية لمعالج	5. الشاش المعقم يستخدم في الإ
آ د) ارتفاع درجة الحرارة	(ج) الجروح المفتود	(ب) الكسور	(أ) ألام العضلات
			أسم الطالب /
			القصل /

امتحان شهر مارس 2023 / 024			حافظة
الصف الرابع الابتدائى	<u>نية</u>	المهارات المها	ارة التعليمية
			درسة
	(4)	نموذج	
		ن الاجابات المعطاة:	اختر الاجابة الصحيحة من بين
•	د من غلق	غرف يجب علينا التأك	1. أثناء القيام بطلاء إحدى ال
ر د) أوعية الطلاع	(ج) الغرف	(ب) الأبواب	(أ) النوافذ
	- (بنة ولا تخدش الأوانى	2. الملاعقمر
دية (د) البلاستيكية	(ج) الحديد	(ب) السيليكون	(أ) الخشبية
جة.	ريلة داخل الثلا	إذا ترك لفترة طو	3. معظم الطعام قد
(د) يزيد	(ج) <u>يفسد</u>	(ب) يغلى	(أ) يسخن
ل أماكن	بوات الطلاء في	لطلاء يجب تخزين ع	4. لتجنب اندلاع الحريق عند ا
ة (د) جليدية	(ج) رطبا	(ب) حارة	(أ) ب <u>ارده</u>
المنزل حتى إصلاح العطل.	من ا	ر الطبيعي يجب	5. أثناء التعرض لتسريب الغاز
(د) التحرك	(ج) اللعب	(ب) النوم	(أ) البقاء
			أسم الطالب /
			الفصل /